



全国专业人才储备工作委员会专用教材

# 母婴护理

## 专业培训教材

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

# 全国专业人才储备多媒体培训教材

## 编委会名单

**名誉主任：**徐晶龙（全国专业人才储备工作委员会主任）

王胜利（国务院办公厅行政司原常务副司长）

黄 浦（中国关心下一代工作委员会教育中心主任）

**主 任：**孙 喆（全国专业人才储备工作委员会常务副主任）

**副 主 任：**马良坤（北京协和医院妇产科主任医师、教授）

冯觉新（武汉市家政学院院长，全国家政行业领军人物）

何 仲（协和医学院继续教育学院院长）

赵海霞（倍优天地职业技能培训学校副校长，妇产科主任医师、高级育婴指导师）

赵 红（北京协和医学院护理学院教授、中华护理学会社区护理专业委员会副主任委员）

**编 委：**（按姓氏拼音排列）

安智慧 陈东辉 崔运坤 邓秋宏 董 喜 杜 乐 付良洪 高 华  
格日勒 耿艳梅 宫英贞 龚淑萍 胡朔文 胡孝海 黄玉平 霍建朋  
蓝 淋 李思蒙 李修兰 李亚坤 刘 凡 刘春安 刘春秀 刘俊燕  
刘淑玲 刘维强 刘海涛 吕佩山 马 丹 孟 颖 宁 科 祁小源  
钱小龙 沙 杰 田志亭 汪 阳 汪韵颌 王格格 王 静 王 军  
王丽华 王少华 王宏亮 王慧楠 王文静 王 香 王永会 解正伟  
夏忠梁 徐爽爽 许 晴 张起源 张庆莲 张素英 张玮明 张 云  
赵春娟 赵鸿雁 甄彩仪 郑梦霖 周举凤 周 强

**全案制作** 悦然图书

**统筹编辑** 高婷婷

**美术编辑** 余 梅

**配 音** 徐爽爽

**视频模特** 冷 雪

**动作指导** 李亚坤

**协助拍摄机构** 北京恒大世纪教育咨询有限公司 北京恒大力矩科技股份有限公司



## 前言

随着社会经济的发展、生活节奏的加快，生活理念也在发生变化，越来越多的“80后”“90后”新型家庭逐渐摒弃以前陈旧的母婴护理观念，开始重视专业、科学的母婴护理和保健。近年来，人口老龄化、人均可支配收入的提高、二孩政策的放开等方面的因素，极大促进了社会对母婴护理师从业人员的需求。母婴护理行业逐渐发展成为一个有较大市场需求、专业技能要求较高的新兴服务行业。从业人员的工资水平越来越高，工作内容也越来越细化。

正因为市场对母婴护理师的需求远大于人才的供给，让一些不规范的护理人员有了生存的土壤，从而导致很多产妇和新生儿得不到专业化、规范化的护理。因此，对于经过严格培训、掌握规范化的专业技能、拥有高标准的职业修养的母婴护理师的需求更加迫切。另一方面，从中央到地方的相关部门，陆续出台了一系列政策，鼓励剩余劳动力从事母婴护理行业，并要求加大对相关人员的培训力度。因此，编写专业、规范、指导性强的培训教材具有十分重要的意义。

全国专业人才储备工作委员会特别编写了《母婴护理专业培训教材》，突出“专业、规范、全面、操作性强、高效实用”的职业培训特点，让培训机构、从业学习人员使用后能切实“提升行业服务水平、提高企业竞争力、提升从业人员专业素养”。

我们相信，在各专业培训机构的努力下，一大批高质量母婴护理专业人员将逐渐成为该行业服务主体，母婴护理行业将得到更加有序、规范、健康的发展，让消费者享受到安全、专业、无忧的服务。

# 第 1 章

## 母婴护理师的岗位认知和岗位要求

### 第 1 节 母婴护理师的岗位认知和岗位职责

	10
母婴护理师的岗位描述	10
母婴护理师的职业前景	10
母婴护理师的从业条件	10
母婴护理师的岗位职责	11
母婴护理师的服务场所及护理时间	11
母婴护理师 24 小时专业护理流程安排	12

### 第 2 节 母婴护理师的职业道德及行为准则

	14
母婴护理师的职业道德规范	14
母婴护理师的工作准则	14
母婴护理师的专业修养	15
母婴护理师岗前须知	15

### 第 3 节 母婴护理师的礼仪和沟通技巧

母婴护理师的礼仪	16
母婴护理师的面试通过技巧	17
母婴护理师的日常语言沟通技巧	19

### 第 4 节 母婴护理师权利的保证和 安全防护常识

	21
劳动法常识	21
妇女权益保障法常识	22
未成年人保护法常识	23
家庭防火知识	23
家庭防盗知识	24



## 第2章

# 产后 28 天月子护理

<b>第 1 节 产妇生理变化及产后护理的重要性</b>	<b>第 5 节 产后第 4~7 天</b>	46
	专业护理	46
产后生理变化	营养调配	47
为什么月子一定要“坐”	产后运动	50
<b>第 2 节 产后第 1 天</b>	<b>第 6 节 产后第 2 周</b>	52
专业护理	专业护理	52
营养调配	营养调配	53
产后运动	产后运动	55
<b>第 3 节 产后第 2 天</b>	<b>第 7 节 产后第 3~4 周</b>	56
专业护理	专业护理	56
营养调配	营养调配	57
产后运动	产后运动	59
<b>第 4 节 产后第 3 天</b>		
专业护理		
营养调配		
产后运动		



# 第3章

## 产后不同情况的护理

<b>第1节 产妇个人卫生护理</b>	62	<b>第2节 产后恢复及产后调养</b>	66
会阴清洁	62	产后卵巢保养	66
手术伤口清洁	63	产后子宫恢复	67
指导产妇洗头	63	产后骨盆恢复	68
指导产妇刷牙	63	产后体形恢复	70
指导产妇洗澡	65	产后乳房保健	73
		产后美容养颜	77
		<b>第3节 产后常见病症的预防与护理</b>	79
		尿道感染	79
		恶露不净	80
		产后便秘	81
		产后水肿	82
		乳腺炎	83
		<b>第4节 产妇及家属的心理调适</b>	85
		产妇的心理调适	85
		家属的心理调适	86





## 新生儿护理及保健

<b>第1节 新生儿护理的基本要求</b>	88	为新生儿拍嗝	107
适宜的居室环境	88	为新生儿测量体温、身高和体重	108
准备新生儿用品	88	早产儿的护理	110
<b>第2节 新生儿大小便护理</b>	89	<b>第4节 新生儿常见病症护理</b>	112
新生儿正常大小便的状况	89	黄疸的护理	112
辨别新生儿大小便的异常	90	湿疹的护理	113
大小便后的清洁处理	91	脐炎的护理	114
尿布的使用、更换及清洗	92	腹泻的护理	115
纸尿裤的使用与更换	94	便秘的护理	117
<b>第3节 新生儿日常护理及预防接种</b>	96	如何给新生儿喂药	119
新生儿正确抱法	96	<b>第5节 新生儿抚触和被动操</b>	120
新生儿包裹方法	97	抚触	120
新生儿衣服的穿着及清洗	98	被动操	130
新生儿头面部护理	99	<b>第6节 新生儿游泳</b>	134
新生儿囟门与乳痂的护理	99	新生儿游泳的作用	134
眼、鼻、耳的护理	101	新生儿游泳应注意的问题	134
新生儿脐带护理	101	新生儿游泳具体操作步骤	134
新生儿指甲护理	103		
为新生儿洗澡	103		

<b>第 7 节 新生儿智力开发训练</b>	136	听觉训练	139
四肢训练	136	触觉训练	139
爬行训练	136	味觉训练	139
抬头训练	137	嗅觉训练	140
精细动作训练	138	新生儿语言能力训练	140
视觉训练	138	新生儿情商训练	140



# 母乳喂养及其他喂养方式

<b>第 1 节 新生儿的营养需求</b>	142	奶具的清洁	152
新生儿所需营养素	142	奶具的消毒	152
新生儿的食量和喂养频率	142	怎样选择配方奶粉	153
		配方奶粉的冲调	154
<b>第 2 节 如何母乳喂养</b>	143	如何喂奶	155
母乳从哪里来	143	新生儿混合喂养	156
母乳喂养的好处	144		
产后常用的催乳法	145	<b>第 4 节 特殊新生儿的喂养</b>	157
哺乳的正确姿势	146	牛奶过敏新生儿的喂养	157
哺乳期不适如何喂奶	150	早产儿的喂养	157
		双胞胎的喂养	158
<b>第 3 节 新生儿人工喂养与混合喂养</b>	152		
奶瓶与奶嘴的选择	152		





# 第 1 章

## 母婴护理师的岗位 认知和岗位要求

## 第 1 节

# 母婴护理师的岗位认知 和岗位职责

### 母婴护理师的岗位描述

母婴护理师，是护理产妇与新生儿的专业化家庭服务人员，肩负着一个新生命与一位母亲安全、健康的重任，有些还要料理一个家庭的生活起居。通常情况下，母婴护理师集保姆、护士、厨师、保育员的工作于一身。

### 母婴护理师的职业前景

随着社会变革和生活方式的改变，母婴护理行业逐渐发展成为一个有较大市场需求、专业技能要求较高的新兴服务行业。从业人员的工资水平越来越高，工作内容也越来越细化。

一方面，全国日益兴起的月子会所服务模式，对职业母婴护理师的需求将会越来越大。另一方面，从中央到地方的相关部门，陆续出台了一系列政策，鼓励剩余劳动力从事母婴护理行业，并要求加大对相关人员的培训力度。因此，母婴护理行业具有良好的职业前景。

### 母婴护理师的从业条件

1. 身体健康。因为要与孕产妇和婴儿密切接触，母婴护理师的健康往往成为雇主最关心的问题。所以，从事母婴护理工作，必须要到指定医院体检，取得健康合格证。

2. 年龄在 55 周岁以下的女性，愿意从事母婴护理行业，富有爱心和耐心，为人正直，具备勤劳善良的品质、坚忍不拔的忍耐力、坚强的意志力和良好的抗压能力，无不良习惯，无不良记录。

3. 有一定的学习和理解能力，不断地学习新的知识、新的育儿理念，还要把这项工作当做一种乐趣；有很好的动手操作能力，具备城市生活必需的生活技能。

4. 具备相应的技能。一般来说，母婴护理师必须经技能培训合格后才能上岗，培训内容主要包括产妇护理和新生儿护理。

5. 良好的人际沟通能力。月子护理工作需要与家庭成员打交道，这就要求母婴护理师不断提高语言表达能力，学会与家庭成员友好相处，做到以诚相待，善于与他人协作完成任务，以取得他人的信赖和配合。

## 母婴护理师的岗位职责

母婴护理师的岗位职责如下。

### ● 产妇护理

1. 生活护理。保持环境舒适安静，室内空气清新，产褥期产妇身体情况的观察和清洁，伤口护理，清洗、整理产妇衣物，在产妇不能自理时帮助产妇擦洗身体。

2. 乳房护理。协助产妇喂哺，热敷、按摩乳房，使产妇不发生乳房胀痛。

3. 母乳喂养指导。指导产妇正确的哺乳姿势、母乳喂养的方法等。

4. 产后恢复。指导产妇做好产后保健操，促进产妇体形恢复。

5. 营养配餐。合理安排产妇饮食，为产妇制作营养餐，保证充足的营养。

6. 心理指导。与产妇沟通、交流、分享，倾听产妇的诉说，使产妇心情舒畅。

### ● 新生儿护理

1. 生活照顾。保持良好的居室环境：清洁卫生、室内空气清新，料理新生儿的饮食起居，根据需要进行喂哺，洗澡，换洗新生儿尿布和其他衣物。

2. 专业技能。为新生儿测量体温，给新生儿脐带进行消毒，对尿布、毛巾、奶瓶等婴儿用品进行清洗、消毒，护理二便三浴，观察新生儿黄疸消退情况。

3. 预防常见病。观察新生儿大小便是否正常，身体有无异常，预防尿布疹、鹅口疮等常见病的发生，发现异常及时提醒并协助到医院就诊。

4. 促进健康。协助为新生儿做抚触、“游泳”训练和婴儿被动操等。

## 母婴护理师的服务场所及护理时间

### ● 服务场所

母婴护理师的服务场所可以是产妇家里，也可以是月子会所、月子中心或其他月子服务机构。大多数情况下，母婴护理师是以上门服务的形式为客户提供服务的。但随着社会的进步，各种形式的专业月子服务机构越来越多，可以预见，这些专业的月子服务机构或将是未来对职业母婴护理师有旺盛需求的主要场所。

### ● 护理时间

护理时间可以根据产妇的生活习惯及身体状况，或者根据服务场所而定。如果是在产妇家里提供服务，则应按照产妇及婴儿的护理需求，提供 24 小时的专业服务。如果是在专门的月子会所，其服务时间则根据会所的服务级别和服务程序进行安排。



## 母婴护理师 24 小时专业护理流程安排

出 院 当 天	<b>一、准备出院</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 将所有物品装包</li> <li>2. 给产妇准备出院的服装</li> <li>3. 给宝宝准备出院的服装</li> <li>4. 帮助抱宝宝或帮助搬运物品</li> </ol>	
	<b>二、回到家中</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 安排产妇上床休息</li> <li>2. 安排宝宝上床休息</li> <li>3. 给产妇提供饮水</li> <li>4. 凉白开水备用</li> <li>5. 消毒奶具</li> <li>6. 与产妇沟通饮食爱好               <ol style="list-style-type: none"> <li>① 不做禁忌食品</li> <li>② 不做产妇忌口的食品</li> <li>③ 以均衡的营养摄入为原则，根据产妇的生理特点，以阶段性地食补为原则，共同商讨饮食的搭配</li> <li>④ 确定每日的加餐次数</li> <li>⑤ 确定用餐的人数</li> </ol> </li> <li>7. 给产妇煲汤</li> <li>8. 与产妇沟通下身的清洁和消毒事宜。每天晚上睡眠之前做，并建议流水清洗</li> <li>9. 与产妇沟通饮用水的方法</li> <li>10. 为产妇制作中餐</li> <li>11. 给宝宝放歌谣，和产妇家人一起就餐，如不能一起就餐，将自己的饭菜盛出备用</li> <li>12. 随时进行宝宝的二便护理</li> <li>13. 根据需要给宝宝喂奶、喂水</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>14. 随时根据宝宝的需要进行五官护理以及其他护理</li> <li>15. 用餐后收拾餐桌和厨房</li> <li>16. 给产妇讲明你下午的工作安排后，安排产妇和家人午睡，为了不影响产妇和家人的休息，暂时停止工作，一起休息</li> <li>17. 适当休息后，将医院带回的衣物进行分类清洗</li> <li>18. 整理产妇生活必备品</li> <li>19. 整理产妇洗漱用品</li> <li>20. 整理宝宝生活必备品</li> <li>21. 整理宝宝奶具</li> <li>22. 整理宝宝洗浴用品</li> <li>23. 制作下午加餐和水果</li> <li>24. 随时清洗产妇和宝宝换下来的衣物</li> <li>25. 给宝宝洗澡</li> <li>26. 给宝宝放轻柔的音乐并进行抚触</li> <li>27. 给宝宝脐带消毒</li> <li>28. 给宝宝浴后补充水分</li> <li>29. 给宝宝进行早教</li> <li>30. 帮助产妇洗头、洗澡</li> <li>31. 收拾卫生间</li> <li>32. 清洗产妇和宝宝的换洗衣物</li> <li>33. 制作晚餐</li> <li>34. 给宝宝放歌谣，一起就餐。收拾餐桌、厨房</li> <li>35. 组织宝宝一家人团聚</li> <li>36. 消毒奶具</li> <li>37. 提供第二天的菜单</li> </ol>

出院当天	<ul style="list-style-type: none"> <li>38. 自己洗漱</li> <li>39. 给产妇洗下身、洗脚做准备</li> <li>40. 准备夜间宝宝使用的奶具</li> <li>41. 制作加餐</li> <li>42. 安排产妇就餐</li> <li>43. 安排产妇洗漱</li> <li>44. 给产妇提供第二天起床换洗的衣服</li> <li>45. 清理卫生间</li> <li>46. 给宝宝放轻柔的音乐并做被动操</li> <li>47. 安排宝宝睡前哺乳</li> <li>48. 关灯，结束一天的工作</li> </ul>
出院第二天	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 早晨起床，给宝宝洗洗小屁屁，换掉尿湿的衣服、纸尿裤、包单</li> <li>2. 给宝宝进行一天第一次的哺乳</li> <li>3. 自己洗漱</li> <li>4. 凉凉白开水</li> <li>5. 提供菜单</li> <li>6. 奶具消毒</li> <li>7. 制作早餐</li> <li>8. 给宝宝拍嗝</li> <li>9. 安排产妇洗漱</li> <li>10. 安排产妇就餐</li> <li>11. 给宝宝放歌谣</li> <li>12. 自己就餐</li> <li>13. 清理餐桌、厨房</li> <li>14. 给产妇居住的房间进行保洁</li> <li>15. 给宝宝擦洗身体</li> <li>16. 给宝宝消毒脐带</li> <li>17. 给宝宝放轻柔的音乐并做被动操</li> </ul>

出院第二天	<ul style="list-style-type: none"> <li>18. 给宝宝做早教</li> <li>19. 给产妇和宝宝清洗衣物</li> <li>20. 随时给宝宝做二便的护理</li> <li>21. 随时给宝宝做五官护理</li> <li>22. 随时给宝宝更换、清洗被二便污染衣物</li> <li>23. 辅助和指导产妇正确哺乳</li> <li>24. 每次哺乳前给产妇擦洗乳房</li> <li>25. 每次哺乳后帮助产妇吸出剩余的乳汁</li> <li>26. 每次哺乳后给宝宝拍嗝，不要忘记肩头铺垫垫巾</li> <li>27. 每次拍嗝后将宝宝右侧卧观察10分钟，防止宝宝再次打嗝和吐奶的发生</li> <li>28. 给产妇煲汤</li> <li>29. 给产妇提供水果</li> <li>30. 给产妇制作加餐</li> <li>31. 清理餐桌和厨房</li> <li>32. 整理产妇和宝宝的衣物</li> <li>33. 准备中餐</li> <li>34. 安排产妇就餐</li> <li>35. 安排产妇休息</li> <li>36. 照看宝宝</li> <li>37. 制作第二天的餐单</li> <li>38. 清洁产妇衣物</li> <li>39. 提供第二天起床换洗的衣服</li> <li>40. 按需安排宝宝哺乳</li> <li>41. 准备晚餐</li> <li>42. 护理产妇个人卫生</li> <li>43. 结束一天的工作</li> </ul>
-------	---

## 第2节

# 母婴护理师的职业道德及行为准则

### 母婴护理师的职业道德规范

职业道德是指从事一定职业的人员，在其特定的工作或劳动中所应遵循的带有职业特点的道德规范的总和。作为一名母婴护理人员，如果在工作岗位上不讲职业道德，不仅难以胜任本职工作，还会损害社会风气。母婴护理师的基本职业道德要求有以下几个方面。

1. 良好的职业操守。要有正确的从业动机，热爱自己的工作，尽职尽责，诚实守信，以产妇、新生儿的健康和幸福为工作重心。

2. 以客户为中心的服务理念。要以维护母婴健康为己任，满足母婴的需求，对产妇和新生儿进行悉心的照顾，对新生儿要有爱心，确保新生儿的安全。

3. 积极主动的工作意识。手要勤，心要细，工作认真、严谨，按照专业要求，进行规范操作，避免粗心带来工作的失误。对自己工作范围内的工作积极主动，不推脱，不偷懒，不消极怠工。有较强的时间观念和好的工作习惯，做好时间安排，有条不紊地完成日常工作，赢得客户的认可和好评。

4. 专业熟练的服务技能。勤奋好学，掌握必要的科学护理知识，积累实际操作的经验，才能完成母婴护理师的服务工作。能对常见的问题进行妥善处理，掌握专业技能（如开奶、煲汤、给新生儿洗澡、脐带护理、抚触按摩），能对新生儿黄疸、红臀、吐奶等常见异常情况进行处理。

### 母婴护理师的工作准则

1. 认真履行工作职责，具有服务意识和奉献精神。

2. 讲信誉，重承诺，守信用，努力用自己的一言一行真诚服务，赢得客户的信任。

3. 爱岗敬业，尽职尽责，提供主动、热情、耐心、周到的服务。

4. 平等地对待每一个产妇和新生儿。

5. 努力学习科学护理的相关知识，不断提高业务水平和服务质量。

6. 掌握先进的母乳喂养理念和方法，对产妇进行科学的母乳喂养指导和宣教。

7. 掌握新生儿身心发育的特点和规律，促进其潜能的充分发展。

8. 熟练掌握母婴护理的专业知识和操作技能。

9. 尊重客户的宗教信仰，对客户的家庭和个人隐私严格保密，不打听和泄露客户的隐私，不要打听客户的家庭情况。

10. 虚心接受客户的批评和建议，不断改进工作质量。

11. 遵守法律、法规，遵守社会公德，遵守基本礼仪，讲究文明礼貌，避免衣着暴露，进入客户卧室时要轻敲门示意，服务时做到说话轻、走路轻、操作轻。

12. 不得擅自用客户的贵重物品，未经许可，不使用客户的电话、计算机等。

13. 不提过分要求，不向客户索要财物或借钱，服务签约后无特殊情况不得毁约或辞工。

14. 杜绝不良习惯和行为，不做非分之事和有悖道德规范之事，对工作中的失误勇于承担责任。

## 母婴护理师的专业修养

1. 良好的学习意识。
2. 富有爱心、耐心、诚心和责任心。
3. 热爱并尊重每个产妇和婴儿。
4. 具有现代的母乳喂养理念及科学的护理知识。
5. 具有广泛的兴趣及宽泛的知识面。
6. 善于沟通，具有与人合作的能力。
7. 具有分析和解决问题的能力。
8. 具备积极、平和、乐观、宽容的健康心理状态。

## 母婴护理师岗前须知

无论是为产妇还是为婴儿提供护理服务，专业母婴护理师上岗或操作前都必须注意以下事项。

1. 应到正规的培训机构接受专业培训，取得上岗证书。切忌买卖和伪造证件。
2. 面试或初次与客户见面时，要向客户展示证件并双手递送。
3. 应了解客户家的基本情况，如新生儿的情况、客户籍贯、住址、电话、是否有老人帮忙等。
4. 应了解客户对服务工作的要求和注意事项，严格按照要求给客户完整的服务。
5. 应了解客户需要什么类型的服务，尽可能了解所服务客户的详细需求。
6. 上岗自带衣物和日常生活用品：水杯；笔、笔记本；梳子、毛巾、洗发水、擦手油、护肤品等洗漱用品；卫生纸等卫生用品；拖鞋、换洗衣物；不带过多的现金。
7. 上岗或者操作前，要沐浴更衣，不能佩戴首饰及手表，不能化妆。
8. 手机设置成振动状态，并且不能边抱孩子边接听手机。
9. 工作环境有变化及婴儿、产妇出现异常情况时，要及时告知家属及上级主管。
10. 严格按照规定的时间上、下班；在岗和待岗期间，一定要与派单老师保持联系；遇到特殊情况需请假时，要事先与派单老师联系，等待接替的员工到位时方可离开岗位。
11. 每天要认真填写服务日志，提前让客户填写客户反馈意见表。



## 第3节

母婴护理师的礼仪  
和沟通技巧

在与孕产妇及其家庭成员打交道的过程中,母婴护理师的仪容仪表、礼节礼貌、沟通技能会直接影响家庭成员对其的评价及满意度。良好的礼仪和沟通技能有助于取得客户的尊重和信任,建立和谐的人际关系,保证工作的顺利开展。

## 母婴护理师的礼仪

## ● 仪容仪表

注重仪容仪表,有助于母婴护理师更好地开展工作。作为一名合格的母婴护理师,其仪容仪表的具体要求是:

1. 面部洁净,精神好。头发干净整齐,不要有脱落的头发和头皮屑,前不过眉,后不过肩,散发及过肩长发必须戴发网或盘起,不得使用有浓烈气味的发乳。

2. 注意手部卫生,勤洗手,勤剪指甲,保持指甲短而洁净。手部皮肤要护理好,避免粗糙和干裂。

3. 不浓妆艳抹,需要时可化淡妆,不涂指甲油,不喷香水。

4. 着装要与工作职业相适应。着装要大方得体,简洁朴素,方便工作,不要穿裙子,不能穿着暴露、短小、紧身、艳丽的服装;衣服胸前不要有拉链、金属扣、亮片等装饰物,以免划伤婴儿;不佩戴任何首饰,如戒指、手镯、耳饰、项链等。

5. 工作服要干净整洁,每日换洗,避免带有污渍、散发异味;每日洗澡,经常更换内衣,饭后漱口,保持身体、口腔无异味。

6. 穿方便舒适的平底鞋,鞋面保持整洁,袜子无异味。

## ● 体态礼仪

母婴护理师的举止动作要文雅礼貌、大方得体。站有站相,坐有坐相,举止端庄,落落大方。

1. 站姿。站立时应挺直、舒展,要给人一种端正、庄重的感觉。不要歪脖、扭腰、屈腿,尤其是不要撅臀、挺腹。

2. 坐姿。入座时动作应轻而缓,不可随意拖拉椅凳,身体不要前后左右摆动,不要



弯腰驼背、手扶下巴，不要跷二郎腿或抖腿。并膝或小腿交叉端坐，不可两腿分开过大。

3. 走姿。走路时头正、颈直，上身正直不动，两肩相平不摇，两眼平视前方，步子有弹力，步幅适中均匀，跨步时两脚间距离是本人一脚之长，步伐要轻快，起脚干净利索，挺胸收腹，两臂自然前后摆动，显得自信、快乐、富有朝气。不要弯腰驼背晃肩、摇头扭胯，脚步不要拖拖拉拉，不要将手插入裤袋，或倒背着手走路。与雇主或长者一起行走时，应让雇主或长者走在前面；并排而行时，应让他们走在里侧。

4. 其他体态礼仪。在接待客人说“请进”或“请坐”时要舒展大方，面带微笑，点头示意。

### ● 用餐礼仪

母婴护理师常要与产妇及其家人一起用餐，掌握必要的用餐礼仪有利于增进和客户之间的融洽关系。要做到以下几点：

1. 用餐时要在他人之后入座，切勿抢先入座。根据实际情况找好自己的位置，在适当之处入座。以左侧入座为佳，或听从客户家人安排。如有必要，向周围人致意后入座。

2. 个人盘内的饭菜要尽量吃净，骨头、餐巾纸或其他物品不能随手扔在地上，要尽量小范围地放在自己盘子周围。

3. 一次性夹起的菜不要太多，如不够，可以再取。如果客户为你夹菜，要用语言或动作表示感谢。用筷子无法夹起的菜可用勺子帮助，不可用手帮忙。

4. 吃东西要文雅，细嚼慢咽，不要发出声音。嘴里有食物时尽量不要说话。用餐时交谈要轻声，不要影响他人。

5. 吃饭时要注意照顾别人，尤其是与老人和小孩一起吃饭时，要注意照顾老人和小孩。

6. 用完餐离座时应注意先有表示，如向身边在座的人说“请您慢用”，然后起身离座。将用过的餐具收入厨房，把餐桌收拾干净。离座应注意，不要拖泥带水、弄响座椅、弄掉椅垫等。

### ● 其他礼仪

1. 切忌在他人或食物前咳嗽、打喷嚏，口中有异物及吐痰应去洗手间。使用洗手间时务必将门反锁以免发生误会，用过的卫生巾要用纸包起来再投进垃圾袋内，用过厕所切莫忘记冲洗及洗手。

2. 不得穿睡衣及较暴露的衣服在客厅走动。不要在厨房、客厅梳头，吃饭时应少说话，与他人说话应保持 80 厘米以上的礼貌距离。

3. 要给雇主及家人更多的私人空间，雇主家人在谈话、看电视时要主动回避。

4. 不要参与雇主家庭成员的议论，不要相互传闲话，不可搬弄是非。

## 母婴护理师的面试通过技巧

### ● 非语言沟通

母婴护理师在入户沟通中为了达到良好的沟通效果，除了注意语言外，还要注意运用非语言沟通的技巧，如点头、微笑等。

1. 体态语言。体态会流露出对人的态度,思想感情会从体态中反映出来。大方、得体的仪态能显示出修养和交往技巧,主要注意以下几点:

(1) 面部语言。在人际交往中面带微笑,一个友好真诚的微笑,会传递给别人高兴、欢悦、同意、尊敬的信息。微笑能够使沟通在一个轻松的氛围中展开,可以消除由于陌生、紧张带来的障碍。

(2) 头部语言。如点头、摇头、低头、抬头等,表达的意思简单,一目了然。

(3) 眼睛语言。在沟通中保持与客户的温和的目光接触。

(4) 体势语言。交谈中身体略微倾向对方,表示热情和兴趣;微微起身,表示谦恭有礼。

2. 声调和语速。恰当、自然地运用声调,是交往成功的条件。一般情况下,柔和的声调表示坦率和友善。语速不可太快或太慢,应尽量与客户保持一致。

3. 服饰语言。穿着适合自己工作性质的服饰,应该大方、得体,使对方产生依赖感。

### ● 面试时客户经常提问的问题

母婴护理师参加客户面试时的沟通表现是顺利入户的重要环节,首先应该了解面试的常见问题。以下是需要回答的常见问题:

1. 询问基本情况。姓名、年龄、籍贯,工作几年了?目前在哪儿住?照看过几个产妇和婴儿?有什么特长和爱好?

2. 是否有三证(身份证、健康证、上岗证)?在哪个机构接受过正规专业的培训?

获得哪些证书?证书是否可以在人力资源和社会保障部门官方网站查询?

3. 有没有遇过比较难带的婴儿?是否带过双胞胎、早产儿等?具体说说都有些什么情况?

4. 询问入户后的工作内容,主要负责什么工作?为产妇和婴儿都需要做哪些工作?一天的工作是怎样安排的?顺带做家务吗?

5. 产妇护理方面的问题。如何进行母乳喂养?是否会进行乳房护理?会开奶吗?没奶怎么办?产妇护理都注意什么?顺产和剖宫产的护理有什么不一样?坐月子都注意什么?会帮助产妇产后恢复吗?月子餐一般都吃什么?哪些东西下奶?会做哪些月子餐?会做哪些拿手菜?

6. 新生儿护理方面的问题。新生儿月子里有哪些常见病?应如何护理?给新生儿洗澡有哪些需要注意的?脐带没脱落是否能洗澡?会给新生儿做“游泳”训练吗?晚上怎么喂奶?晚上新生儿跟谁睡觉?新生儿需要什么锻炼?月子里是否给婴儿做抚触、抬头等基本训练?

### ● 面试成功的关键

1. 对自己有信心

既然你被客户选中,你也想应聘这份工作,那就应该相信自己能胜任工作,有一种“我行”的自信。

面试是一个双向选择的过程,客户在对你的工作能力、工资期望、对工作环境和休息的要求有一定了解的情况下,才会对你是否符合他们家庭的需求有初步判断。

在与客户谈工资需求及个人能力的时候,你需要将自己最优秀的一面展现给客户,并详细了解与你工作相关的问题,表现出你有能力驾驭并胜任工作的态度。

#### 2. 用积极的话暗示自己

保持积极心态,经常用积极的话语鼓励自己。如经常对自己说“我很优秀”“我很棒”“我一定能找到好工作”“我很快就能上岗”之类的鼓励话。一方面可以鼓励自己,同时也可以起到心理暗示的作用,不至于在面试来临的时候,欣喜若狂却手足无措。

#### 3. 角色互换

面试时,将自己放在客户的角度上,这样会让你换一个角度和心态去设身处地考虑客户的用人需求,并且能让你更快进入角色;这种“先入为主”的心理状态会增加自信。

放松心情,这既是一种职场角色互换,同样也是让自己的面试表现更为出色的办法之一。

#### 4. 说出你的恐惧

在与客户谈话过程中,如果你很害怕,有些语无伦次,可以直接告诉客户因为很渴

望得到这次工作机会而紧张,希望客户谅解自己表达不当的地方。

客户一般都会理解你的心情,也能接受你的小失误。把内心压抑的紧张情绪说出来,然后再继续谈话时你会发现已经放松了好多,你的真挚和诚恳也会为你赢得好的分数。

### ● 给新护理师的建议

没有工作经验和面试经历是新护理师的不足,但所有母婴护理师都是从零开始的,就业机会对于每个人都是均等的。

坦诚表达自己的想法,不要说谎,更不要夸夸其谈。结合在学校培训学到的知识,认真回答客户的问题,会不会都要明确地告诉客户。重要的一点是,要强调不会的东西以后会虚心学习。

反之,不要对客户提出的任何问题都以“不知道”“随便”“你看着办”等词语来回答,这样会让客户觉得你什么都不懂。

如果客户的要求与自己的意向相符的时候,就给客户肯定回答,不要犹犹豫豫,让客户觉得你不太情愿接受这份工作,或是怀疑你的能力不符合他们的要求。

#### 参加面试时的注意事项

- 头发、手部要整齐、干净,要把各种证件(最好是原件)带齐。
- 对客户要有礼貌,正确称呼。
- 回答问题时态度要谦和,吐字要清楚,要有条理,回答时避免思路混乱。
- 正确回答客户所关心的问题,忌所答非所问。
- 诚实回答客户所提的问题。
- 忌面试时问客户一些与工作无关的问题。

## 母婴护理师的日常语言沟通技巧

母婴护理师只有掌握了沟通的技巧,与客户交流时才能随时陈述自己的意见,并且不引起他人的反感。

## ● 称呼得体

对客户的家人要像对自己的亲人一样，按年龄和辈分来称呼家庭成员，对比自己年龄稍大的夫妻，可称大哥、大姐，如果客户比自己年轻，也要注意不能直呼其名，应跟他商量一下称呼。年长的客户，可称呼伯伯、叔叔、阿姨。也可以取得许可，随小孩称呼他们的长辈，宝宝爸爸、宝宝妈妈、宝宝奶奶等。

## ● 日常礼貌用语

1. 问候语。问候语用于见面的时候。例如，“您好”“早上好”“欢迎您”这种问候要亲切、自然、和蔼，同时脸带微笑。

2. 辞别语。辞别语用于分别告辞时。如“再见”等，这种告别语要真诚、恭敬。

3. 答谢语。答谢语用于向对方表示感谢。例如，“非常感谢”“劳您费心”“感谢您的好意”“多谢您的帮助”，这种答谢语要恳切。如对方向母婴护理师说出答谢语的时候，要回答“这是我应该做的”等。

### 重点提醒

注意如果需向对方表示拒绝，一定要注意语气的婉转。例如，要拒绝对方夹菜（自己不想吃的时候）可说“不，谢谢了”，而不能生硬地说“我不要”“我不吃”。

4. 请托语。请托语用于向别人请求帮助时。例如，“请问”“拜托您”“帮个忙”“请稍等”“麻烦您关照一下”等，这种请托语要委婉谦恭。

5. 道歉语。道歉语用于向对方道歉。例如，“对不起”“实在抱歉”“请多多原谅”“都是我的错”等，这种道歉语要真诚。

6. 征询语。征询语用于向别人询问时。例如，“您有什么事需要我帮忙吗？”“这样做会打扰您吗？”“我能帮您做些什么？”等，这种征询语要让人感到关心和体贴。

7. 慰问语。慰问语用于对别人表示关心。例如，“您辛苦了”“让您受累了”“您快歇会儿”等，给人一种善良、热心的感觉。

8. 祝贺语。祝贺语用于当别人有喜事要祝贺时。如“恭喜”等祝词。

9. 夸赞语。夸赞语用于诚心赞美。

## ● 倾听的技巧

沟通是双向的，母婴护理师在与客户沟通中要做到用心倾听，努力做到三分说、七分听。

## ● 沟通中的注意事项

1. 避免说错话。说话前要先思考，为了避免说错话而引起他人的不悦，在说之前先想想自己想说什么、该说什么和怎么说。

2. 失言后不要编借口。如果确实说错了话，就必须立刻道歉，勇于承认错误，不要编一大堆借口，以免越描越黑。许多人都会对敢于承认自己错误的人有好感。

3. 不要争上风。应避免在和他人交谈时总想分出个高低，在他人的话里寻找漏洞，常为某些细节争论不休，或常纠正他人的错误，借以炫耀自己的知识。说话是和别人沟通，不是和别人比赛。

## 第4节

# 母婴护理师权利的保证 和安全防护常识

### 劳动法常识

母婴护理师需要掌握劳动合同方面的知识。只有掌握了这些方面的知识，母婴护理师才能在签订和解除劳动合同时，做到心中有数、知法守法，维护自身的合法权益。

#### ● 母婴护理师在签订合同时的注意事项

1. 母婴护理师与家政公司签订的劳动合同。员工式的家政公司（即母婴护理师是家政公司的工作职员的企业形式）从性质上应认定为向社会提供家政服务劳务的赢利企业。母婴护理师同家政公司之间签订的必须是书面劳动合同。该劳动合同的一方是家政公司，另一方是家政服务人员。双方应就合同的必备条款写清楚，包括劳动合同期限、工作内容、劳动保护和劳动条件、劳动报酬、劳动纪律、劳动合同终止条件、违反劳动合同的责任等。这样在产生纠纷之后，有利于分清双方的权利和义务，从而确定责任的划分，便于解决纠纷。

2. 母婴护理师直接与雇主签订的合同。按照《劳动法》的规定，母婴护理师自己或者通过家政服务中介与雇主直接签订的劳务合同不属于《劳动法》的调整范围，属于一般的雇佣合同，按照《民法通则》和相关的司法解释来解决。

这种情况下，倡导母婴护理师与雇主之间签订书面合同，以书面的形式明确各自的权利和义务，以防患于未然，进而减少纠纷发生。母婴护理师和雇主之间有口头劳务协议，产生纠纷后雇主不承认的，只要存在家政服务的事实就可认定为事实合同，来确认双方的权利和义务关系。

#### ● 家庭服务中服务人员所受损害的赔偿

1. 家政公司的服务员工受损的赔偿。家政服务公司必须为其员工缴纳工伤保险，出险之后由保险公司负责理赔。

2. 非家政公司的服务人员受损害的赔偿。现实生活中，母婴护理师通过中介组织或者直接与雇主签订书面或者口头劳务合



同,形成的劳务关系并不能由《劳动法》调整。这种情况下,若母婴护理师在工作中受到损害,应该按照雇工的相关规定来处理。家政公司的员工之外的直接给雇主服务的母婴护理师受到人身损害,必须由雇主承担赔偿责任,由第三人的原因造成雇员损害的,雇员可以选择由雇主或者第三人承担赔偿责任;雇主承担责任后,可以要求第三人赔偿自己的损失。

## 妇女权益保障法常识

母婴护理师有许多时间都要和妇女打交道,而且母婴护理师也主要是女性。因此,母婴护理师了解和学习这方面的知识尤为重要,可以适时地保护自己的合法权益。

### ● 妇女享有哪些人身权利

1. 妇女的人身自由不受侵犯。禁止非法拘禁和以其他非法手段剥夺或者限制妇女的人身自由;禁止非法搜查妇女的身体。

2. 妇女的生命健康权不受侵犯。禁止溺、弃、残害女婴;禁止歧视、虐待生育女婴的妇女和不育妇女;禁止用迷信、暴力手段残害妇女;禁止虐待、遗弃老年妇女。

3. 妇女的肖像权受法律保护。未经本人同意,不得以营利为目的,通过广告、商标、展览橱窗、书刊、杂志等形式使用妇女肖像。

4. 妇女的名誉权和人格尊严受法律保护。禁止用侮辱、诽谤、宣扬隐私等方式损害妇女的名誉和人格。

### ● 妇女合法权益被侵害时应怎么办

妇女权益保障法规定,妇女的合法权益受到侵害时,被侵害人有权要求有关主管部门处理,或者依法向人民法院提起诉讼。

妇女的合法权益受到侵害时,被侵害人可以向妇女组织投诉,妇女组织应当要求有关部门或者单位查处,保护被侵害妇女的合法权益。

### ● 母婴护理师如何做

1. 勇于保护自己的隐私。母婴护理师在雇主家工作时,会有一些个人的信息或者其他个人隐私(如私人活动、私人空间)为雇主知道。雇主应为母婴护理师保密。若雇主擅自公开母婴护理师的隐私,母婴护理师可以依法对其要求承担相应的赔偿责任。

2. 避免受到性侵害。在工作中,女性母婴护理师应洁身自爱,对雇主的不正当要求要严词拒绝,并勇于以妇女权益保障法为武器,捍卫自己各方面的利益;万一受到侵害,应该及时向公安机关报案。可以拨打“110”电话报警,如果雇主制止没机会打电话,可以事后趁外出买菜、购物的时机报警,但要想办法保留证据,以方便警察的取证。

3. 尊重女雇主的权益。母婴护理师不能做第三者插足雇主的家庭。母婴护理师要尊重女雇主的权利,不要做违法的事情,和男雇主应保持一定的距离,始终不要忘记自己是服务人员。

4. 不能侵犯女雇主的隐私权。母婴护理师对女雇主的各种私人信息、私人活动、私

人空间等有保密的义务，除非该隐私侵害了公共利益；对女雇主的东西不要随便翻看，不能私自隐匿、毁弃、拆开女雇主的信件；不能偷窥女雇主的私人生活等。

## 未成年人保护法常识

雇主聘请母婴护理师就是为了照顾产妇和婴儿，因此，母婴护理师和婴儿相处的时间很多，要照顾好雇主的婴儿，必须熟知未成年人保护法常识。

### ● 未成年人保护法规定的法律责任

1. 违反本法规定，侵害未成年人的合法权益，其他法律、法规已规定行政处罚的，从其规定；造成人身财产损失或者其他损害的，依法承担民事责任；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

2. 国家机关及其工作人员不依法履行保护未成年人合法权益的责任；或者侵害未成年人合法权益，或者对提出申诉、控告、检举的人进行打击报复的，由其所在单位或者上级机关责令改正，对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予行政处分。

3. 侵犯未成年人隐私，构成违反治安管理行为的，由公安机关依法给予行政处罚。

### ● 母婴护理师的注意事项

1. 保护婴儿的身心健康和安全。这是母婴护理师的最基本职责，要细心、耐心，以婴儿为中心，确保婴儿的健康和安全不因为自己的无知和疏忽受到任何伤害。

2. 不能侵犯未成年人的肖像权。母婴护理师在雇主家会有机会接触到婴儿的照片，甚至有时可能会和雇主及其家人合影。母婴护理师对于得到的雇主家人的照片，应好好保管；不能为谋取利益卖给他人，以使他人为了赢利而把照片制作成宣传广告或作为产品外包装图像等。因为未成年人的肖像权是受法律保护的，一旦侵犯，责任人要承担相应的法律责任。

## 家庭防火知识

### ● 家庭火灾的防范原则

1. 注意用电安全，正确使用家电。入睡或离开家前，必须将电器断电；人走断电，用毕断电，停电时也要临时切断电源；用电设备长期不使用时，应切断电源开关或拔下插头。家用电器使用中要防潮、防热、防灰、注意通风。不在电器周围堆放可燃物品等；电器突然发生故障，应先断电、通知客户，不得擅自修理。

2. 正确使用燃气，防止燃气泄漏。燃气泄漏时应先关阀门，开窗通风，严禁用火、用电。发生燃气泄漏后，燃气灶具不能点火，不得启动电器开关，不得在室内打手机。防止化纤衣服产生静电火花及鞋底铁钉与地面摩擦产生火花。必要时采取安全措施驱散燃气。

3. 正确处理易燃易爆物品，保持通道畅通。点蜡烛、蚊香时必须用适当的容器装好，并远离易燃物品；禁止将未熄灭的烟头等火种倒进垃圾桶。切勿在走廊、楼梯口等处堆放杂物，要保证通道和安全出口的畅通。

## ● 家庭火灾的处理

### 1. 家庭灭火措施

家中一旦起火，切忌惊慌失措，应根据火情大小、性质做出判断。首先切断电源、气源。如果火势较小，应抓住时机迅速利用家中的灭火工具灭火，同时呼救请他人帮助；如果火势较大，应立即报火警“119”，报警内容简明扼要，说清地点、起火原因、联系电话、姓名等，有条件最好派人到路口迎候消防车，抱着婴儿迅速离开火场。

### 2. 家庭灭火方法

家具、衣物、纸张等起火，可直接用水扑救，把水直接泼洒在燃烧物上熄火火焰；还要用水把着火点附近的可燃物浇湿，使之降温；也可用沙土、淋湿的棉被等捂盖在燃烧物表面，使之隔绝空气而终止燃烧，对衣服可以进行拍打灭火。

燃气起火，先立即关闭燃气阀门，切断气源，然后用家用灭火器喷灭火源或用浸湿的被褥、衣物等捂灭火源。

油锅起火，不能泼水灭火，应关闭燃气阀门，直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖，让火缺氧自熄。还可向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火。

家用电器或线路着火，要先切断电源，再用干粉或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

身上起火时不要乱跑，可就地打滚或用厚重衣物压灭火苗。

救火时不要贸然开门窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

烟雾较大时，可用湿毛巾捂住口鼻，匍匐逃生。逃生时应随手关闭身后房门，防止烟气尾随进入。

## 家庭防盗知识

母婴护理师在工作中要提高警惕，加以防范，防止入室盗窃事件的发生。

1. 钥匙要随身携带，不要乱扔乱放，防止有人趁机印模复制，若将钥匙丢失，及时告知客户，更换门锁。

2. 外出前要将门窗关好，并检查门锁是否锁好；独自一人在家时，如有主人未交代的访客，应礼貌拒绝，并记录联系方式通知客户；客户家中无人的时候，不要让自己的朋友、老乡等进入客户家中，以防出现意外情况。

3. 不要敞开大门，即使家中有很多人也要记得关好大门，以免犯罪分子趁机混入室内。当听到敲门声或门铃时，应先从门镜向外观察情况，如有必要可扣上门链后把门打开一定的角度。

4. 晚上外出回来时要提高警惕，避开偏僻的路段。必要时及时呼救或报警。





# 产后 28 天月子护理

## 第1节

# 产妇生理变化及产后护理的重要性

## 产后生理变化

产褥期是指从胎盘娩出后到产妇除乳腺外全身各器官恢复到孕前的状态所需要的时期，一般为6周。产褥期产妇身体变化最明显的就是生殖系统和乳房。

### ● 生殖系统的变化

#### 1. 子宫

胎盘娩出后6周，子宫逐渐恢复至未孕状态，此过程称子宫复旧。子宫体于产后10日降至骨盆腔内，直至产后6周，子宫恢复到未孕时的大小。阴道分娩后1周宫颈内口关闭，产后4周宫颈形态恢复至非孕时的状态。

#### 2. 阴道与外阴

产褥期阴道壁肌张力逐渐恢复。会阴部的裂伤或切开的伤口，由于血液循环丰富，故愈合较快，一般于产后3~4日即可拆线。若包埋缝合采用可吸收线，可以不拆线。

顺产后1周内，水肿和淤血迅速消失，盆底组织的张力于产褥期内有可能逐渐恢复至接近未孕时的状态。

### ● 泌乳

随着胎盘的剥离和排出，产妇血液中的胎盘生乳素、雌激素、孕激素水平急剧下降，解除了对垂体催乳激素的抑制，产后呈低雌激素、高催乳激素水平，乳汁开始分泌。一旦胎盘娩出，产妇便进入以自身乳汁哺育婴儿的哺乳期。

### ● 血液循环系统的变化

产褥早期（产后72小时内）由于产后子宫的缩复，使大量血液从子宫进入体循环，同时由于妊娠子宫的压迫解除，下肢静脉血流增加，以及妊娠期过多的组织间液吸收到体循环，使血容量增加，心搏出量增加，正常产妇可以耐受。循环血量在产后2~6周才逐渐恢复正常。

## ● 消化系统的变化

妊娠期胃肠道肌张力和蠕动力均减弱。产后需1~2周逐渐恢复正常。因此，产后1~2日内产妇常感口渴，需进食流食或半流食。此外，由于产褥期内活动少，肠蠕动减弱，故容易发生便秘。

## ● 泌尿系统的变化

妊娠期体内潴留的大量水分主要经肾脏排出，故产后1周内尿量增多。在分娩过程中，膀胱受压致使黏膜水肿、充血及肌张力降低，以及会阴伤口疼痛、不习惯卧床排尿等原因，容易发生尿潴留，尤其是产后24小时内。

## ● 内分泌系统的变化

分娩后，雌激素和孕激素水平急剧下降，至产后1周时已降至未孕时水平。不哺乳产妇通常在产后6~10周月经复潮，平均在产后10周左右恢复排卵。哺乳产妇的月经复潮延迟，有的在哺乳期月经一直不来潮，平均在产后4~6月恢复排卵。首次月经来潮前多有排卵，故哺乳产妇未见月经来潮却有受孕的可能。

## ● 腹壁的变化

妊娠期出现的下腹正中线色素沉着，在产褥期逐渐消退。初产妇紫红色妊娠纹变成银白色妊娠纹。腹壁皮肤受妊娠期子宫增大的影响，部分弹力纤维断裂，腹直肌呈不同程度的分离，于产后腹壁明显松弛，腹壁紧张度需在产后6~8周恢复。

## 为什么月子一定要“坐”

十月怀胎期间，逐渐长大的胎宝宝和随之变大的子宫，使产妇的心脏、内分泌系统、关节等发生了相应的改变。这些器官功能的复原，都需要月子期悉心的养护。在生下宝宝后，产妇的子宫颈和外阴会变得松软、充血、水肿，且子宫内膜会出现创口和剥落。在顺产的情况下，外阴恢复需要十几天，子宫恢复需要42天左右，而子宫内膜的完全复原需要56天左右。

此外，产妇在生产时不但消耗了大量的体力和精力，还造成了一些损伤。如胎盘剥离时，在子宫壁留下的创面；剖宫产的手术伤口；会阴部的撕裂等。这些都需要在月子期间来休养，让产妇恢复体力，并让伤口得以复原。

### 月子坐不好身体会怎样

子宫内膜异位症、盆腔炎、卵巢炎症：妇科疾病隐患

影响内脏恢复原位：小腹凸起，埋下病根

内分泌紊乱，色素沉着：脸上长妊娠斑

母乳不足，容易诱发乳腺炎、小叶增生：乳腺不通畅

气血不足，手脚冰凉，皮肤松弛：快速衰老

营养不足，身体恢复得慢：贫血乏力

体力下降，收缩无力：子宫难以恢复

## 第2节

# 产后第1天

### 专业护理

#### ● 产妇多汗应进行温水擦浴

产后第1天，产妇身体虚弱，容易出汗，但不适合洗澡，可以用温水给产妇擦浴。擦浴后，要指导产妇穿上清洁、舒服、薄厚合适的衣服。夏天要注意凉爽，冬天要注意保暖。

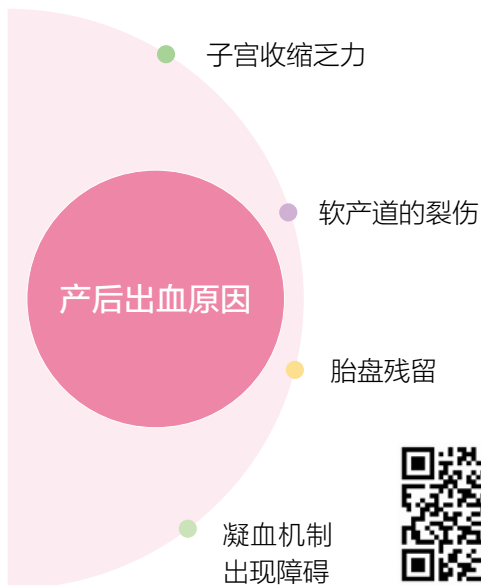
#### ● 关注产妇24小时内的出血量

产后第一天，产妇需要特别注意的是产后出血的问题。刚经历了分娩，产妇身体非常虚弱疲乏，这时要密切关注产妇的出血量，以防万一。

产后的头2小时都是医生关注的重点，因为80%的产后大出血都发生在这段时间里。顺产产妇产后2小时内出血400毫升，24小时内出血500毫升，剖宫产产妇产后24小时内出血量1000毫升，就可被诊断为产后出血。产后出血过多可导致休克、弥散性血管内凝血，甚至死亡，所以分娩后仍需在产房内观察。所以一旦阴道出血较多，应该及时通知医生，及时处理。

#### ● 帮助产妇缓解腹部的疼痛

自然分娩后，产妇常常会因为宫缩而引起下腹部阵发性疼痛，一般在2~3天后会自然消失，但仍让产妇非常难受。这时，可以用一个热水袋敷在产妇的下腹部，帮助缓解腹部的疼痛。也可以帮助产妇在下腹部做环形按摩，以感觉到该部位变硬即可，有利于促进宫腔内恶露排出。



请扫描二维码  
观看演示视频

## ● 顺产产妇产后6~8小时一定要排尿

自然分娩的产妇产后第一次排尿非常重要，这与产后恢复息息相关。因为膀胱在分娩过程受到挤压，加上产后盆底肌和腹部肌变得相对松弛，膀胱的敏感度降低，容易出现膀胱里有尿却没有尿意的情况，这样如果不及及时排尿容易导致尿潴留，而胀大的膀胱会影响子宫收缩，极易引起产后出血。因此产后6~8小时内最好让产妇排尿，排尿时要精神放松，不要过于紧张。

## ● 产后出现排尿困难这样应对

产后第一次排尿会有疼痛感，这是正常现象。如果产妇出现排尿困难，有3个小方法有助于缓解这一问题。

**1 双诱导法：**打开水龙头，用流水声诱导尿感。

**2 按摩法：**双手放于下腹部，左右按摩各10~20次，然后将手掌缓缓向膀胱底部推移按压，时间1~3分钟即可。

**3 热敷法：**用热毛巾或热水袋热敷下腹及尿道口，同时进行按摩，每次15~30分钟。

如果产妇实在排不出，或者有排不净感、淋漓不净，就需要请医生帮忙了。

## ● 侧切产妇护理

如果恶露还没有干净，应坚持每天用流动清水冲洗外阴最少两次，大便后也应冲洗一次，冲洗时要从前往后冲洗，以避免大便等脏物的污染。一定要用干净专用的毛巾，不建议用水盆，因为水盆的脏水会循环污染会阴伤口。

勤换卫生巾，勤换内衣裤。以避免湿透后浸湿伤口，发生感染。选用安全的卫生用品，及时更换，保持外阴的干燥。

### 减轻会阴疼痛小妙招

1. 改变躺着的姿势，如果伤口在左侧，应当向右侧躺；如果伤口在右侧，应当向左侧躺，这样可以减轻会阴疼痛。此外，可以帮助产妇自制柔暖的坐垫，也可避免对会阴的挤压。

2. 每天使用热光源照射伤口，可促进局部血液循环，加速伤口愈合，缓解疼痛。

## ● 剖宫产后6小时内应去枕平躺

术后最好让产妇去枕平躺，头侧向一边，能防止麻醉之后出现恶心呕吐，呕吐物可能误吸到气管里面，以及防止头痛、恶心等颅内低压的出现。

## ● 谨防剖宫产产妇缝线断裂

术后要提醒产妇伤口还没有恢复，时刻要小心。因产妇咳嗽、恶心等都有可能拉开伤口。产妇一旦出现咳嗽等情况时，可帮助产妇用手按压伤口两侧，避免伤口撑开。

## 营养调配

### ● 顺产产后饮食注意事项

#### 第1餐以稀、软、清淡为主

产妇分娩后体内激素水平大大下降，身体过度耗气失血，阴血骤虚，在这种情形下，很容易受到疾病侵袭。因此依照个人体质，“产后第一餐”的饮食调养非常重要。

产后第一餐应选择易消化、营养丰富的流质食物。糖水煮荷包蛋、蛋花汤、藕粉等都是最佳的选择。等到第2天的时候，产妇经过了休息，精力慢慢恢复，但是还是需要饮食的帮助才能让身体恢复得更好。产后第2天就可以吃一些细软的食物，普通的饭菜也可以吃了。

#### 一天吃5~6餐，可减轻肠道负担

产后产妇的胃肠功能还没有恢复正常，一顿不要进食太多，以免加重肠道负担，可少吃多餐，一天可吃5~6餐。

#### 顺产产妇一日食谱推荐

早餐	北方挂面卧鸡蛋或南方鸡蛋面线
加餐	生姜红糖水
午餐	胡萝卜小米粥或花生红枣小米粥
加餐	饼干
晚餐	红枣桂圆粥
加餐	米汤

### ● 剖宫产产后饮食注意事项

#### 术后6小时内要禁食禁水

手术容易使肠道受到刺激而导致肠道功能受到抑制，肠蠕动的速度减慢，导致肠腔内有积气，因此术后会有腹胀感。为了减轻肠内胀气，暂时不要让产妇进食。如果产妇感觉口干时，也不能喝水，可用棉签蘸温开水擦拭一下干裂的嘴唇。

#### 6小时后喝些排气的汤，促进排气

剖宫产手术6小时后，可以给产妇喝些排气的汤水，如萝卜汤、鸽子汤、米汤等，增强肠胃蠕动，减少腹胀，促进排气，预防肠粘连。另外，产后第1天不要吃甜食，如红糖水、巧克力、水果、牛奶等，以免引起腹胀。

#### 剖宫产后不宜吃得太饱，以免导致腹胀

剖宫产产妇在排气后就可以进食了，但要注意最好不要吃得太饱，以免导致腹胀、腹压增高，延长康复时间。

#### 剖宫产产妇一日食谱推荐

早餐	冲蛋花汤
加餐	藕粉粥
午餐	小米粥
加餐	萝卜水
晚餐	三角面片
加餐	米汤

## 顺产产妇月子食谱推荐

## 鸡蛋面线

**材料** 面线100克，鸡蛋1个，油菜80克。

**调料** 盐1克，葱花、姜丝各5克。

**做法**

1. 油菜洗净；鸡蛋打散，煎至两面金黄。
2. 锅留底油，爆香姜丝和葱花，放入适量水和油菜，烧开后，放入面线烧开，放入鸡蛋块，加盐调味即可。



## 红糖小米粥

**材料** 小米50克。

**调料** 红糖适量。

**做法**

1. 将小米淘洗干净。
2. 锅置火上，加入适量清水煮沸，倒入小米，大火煮沸后，转小火熬煮至米粒熟烂，加入红糖拌匀即可。



## 红枣桂圆粥

**材料** 桂圆肉20克，红枣3枚，糯米100克。

**调料** 红糖5克。

**做法**

1. 糯米洗净，用清水浸泡2小时；桂圆肉、红枣分别洗净；红枣切小块。
2. 锅置火上，加入适量清水煮沸，加入糯米、红枣、桂圆肉，用大火煮沸，再用小火慢煮成粥，加入红糖即可。





## 剖宫产产妇月子食谱推荐

## 鲜白萝卜汤

**材料** 白萝卜 100 克，盐 1 克。

**做法**

1. 白萝卜洗净，切小片，放入锅中。
2. 锅中加适量水，大火煮至白萝卜片熟，加盐调味即可。



## 冲蛋花汤

**材料** 鸡蛋 1 个。

**调料** 盐 1 克。

**做法**

1. 鸡蛋打入碗中，加盐搅匀。
2. 锅置火上，放适量清水煮开，放入鸡蛋液，煮开即可。



## 藕粉粥

**材料** 藕粉、大米各 25 克。

**做法**

1. 大米洗净，放入锅中煮粥。
2. 大米熟时加入藕粉调匀即可。





## 产后运动

### ● 产后6~8小时督促顺产产妇坐一坐

正常情况下，应督促顺产产妇在产后6~8小时坐起来，因为总是躺在床上不利于体力的恢复，还容易降低排尿的敏感度，可能会妨碍尿液排出，引起尿潴留，甚至导致血栓形成。

### ● 为顺产产妇按摩关元穴、气海穴，促进排尿

按摩关元穴能促进尿液排出，预防产后尿潴留的发生。关元穴位于前正中线上，脐下3寸，按摩时以关元为圆心，左或右手掌做逆时针及顺时针方向摩动3~5分钟，然后随呼吸按压关元穴3分钟。

按摩气海穴能辅助治疗产后小便不利等症状。气海穴位于前正中线上，脐下1.5寸，按摩时用拇指或食指指腹按压气海穴3~5分钟，力度适中。



### ● 术后捏捏全身肌肉，可避免肌肉僵硬

剖宫产手术后，产妇身上的麻醉药效还没有完全消退，这时会感到全身麻麻的，尤其是下肢，这时要帮助产妇捏捏四肢的肌肉，如捏捏双臂和双腿，能避免产妇肌肉僵硬，为产妇尽早排便和下床行走做准备。



### ● 为剖宫产产妇按摩子宫，促进恶露排出

剖宫产后，要帮助产妇按摩肚子以促进恶露排出，同时观察子宫收缩和阴道流血情况。如果恶露排不干净，就有可能导致子宫恢复困难，甚至会造成产后大出血。

肚脐下触摸到一个硬块，即子宫的位置。当子宫变软时，用手掌稍施力量于子宫位置环形按摩，使子宫硬起，则表示收缩良好；当子宫收缩疼痛厉害，则暂时停止按摩，可采取俯卧姿势以减轻疼痛，若仍疼痛不舒服，影响休息及睡眠，可通知医护人员。

## 第3节

# 产后第2天

### 专业护理

#### ● 保持产妇会阴清洁卫生

每次大小便后帮助产妇用清水清洗外阴，清洁外阴时可用棉球蘸生理盐水或清水，按照从前向后、从内向外的顺序，即先擦阴阜及两侧阴唇，最后擦肛门，切忌由肛门开始向前擦。此外，不要加入清洁液或洗护液，否则会使皮肤干燥，加重伤口疼痛。

#### ● 可以让顺产产妇淋浴了

分娩带来的疲惫感有所缓解，顺产产妇也有了精神，可以下床走动了。如果产房有洗浴间，室内温度也适宜，没有侧切或撕裂，且没有任何产后并发症，可以辅助产妇淋浴，时间以5分钟为宜。

#### 重点提醒

如果产妇感觉还是比较疲累，阴道中分泌物比较多，在房间多走都会有头晕等不适，千万不要急于淋浴。如果产妇感觉实在难受的话，可以给产妇擦拭一下身体容易出汗的部位。此外，还可以用稍微热一点的水洗洗脚以帮助产妇缓解疲劳感。

#### ● 不要让侧切产妇憋尿

顺产产妇如果会阴切开，蹲下排尿时会引起疼痛，因此产妇比较抗拒上厕所。但是憋尿不利于身体恢复，而且还容易引发感染，所以要让产妇克服一下，有尿意要立刻排尿。

另外，由于会阴切口位于尿道和直肠之间，极易受尿液和粪便的污染，加上产后恶露较多、身体虚弱，比较容易引发感染，所以产后要注意养护。最好在大小便后冲洗外阴，以保持伤口的清洁干燥。

#### ● 剖宫产产妇拔掉导尿管后要及时排尿

剖宫产产妇在手术前会被放置导尿管，一般在术后24~48小时待膀胱恢复排尿功能后将其拔出。导尿管拔出后，要让产妇尽快排尿，以降低排尿困难的可能性，以及因长时间使用导尿管而引起尿路感染的危险性。

营养调配

不要大补，以免致恶露不尽、乳腺堵塞

产后第2天，产妇处于身体恢复期，肠道功能也较弱，不要大补，尤其不要吃热量高、油腻的汤等，否则会加重肠胃负担，还会影响恶露的排出。这个时候很多产妇的奶水都没下来，如果着急大补容易造成乳腺堵塞，引起乳腺炎等，影响乳汁分泌。

顺产后饮食注意事项

少食多餐，饿了就吃

此时产妇的肠胃还没有完全恢复正常，一顿不要进食太多，以免加重肠胃负担，但不要让肚子处于饥饿的状态，最好是饿了就吃，不要局限于一天的三餐或四餐。

可以吃些软烂的面条和蛋汤

产后第2天，仍然要以清淡、易消化的流质食物为主。此时除了喝粥外，还可以吃点煮得软烂的面条等。

剖宫产产后饮食注意事项

可以吃些流质或半流质的食物了

此时剖宫产产妇如果已经排气，则可以吃流质或半流质食物了，如米粥、蛋羹、蛋花汤。但应注意依然不要吃不易消化或容易引起胀气的食物，如牛奶、甜豆浆、浓糖水等。要注意休息，不要长时间抱宝宝，喂奶的时间也不要太长，避免久坐。

伤口愈合前，不宜多吃深海鱼

鱼类特别是深海鱼体内含有丰富的有机酸，能抑制血小板凝集，不利于术后止血或伤口愈合，所以剖宫产产妇产后头几天不宜多吃深海鱼。

可以吃动物血来补血

铁是促进血液中血红素形成的主要成分之一，血红素可使皮肤红润有光泽，因此产妇的膳食中富含铁元素的食物必不可少，如动物血、动物肝脏、木耳、海带、芝麻、黑豆等。

顺产产妇一日食谱推荐

早餐	疙瘩汤
加餐	红枣鸡蛋汤
午餐	小米粥、红菇炖鸡或多彩蔬菜羹
加餐	全麦面包片
晚餐	香菇胡萝卜面
加餐	藕粉

剖宫产产妇一日食谱推荐

早餐	猪肝菠菜粥
加餐	三角面片
午餐	挂面卧鸡蛋或莲藕排骨汤
加餐	猪血大米粥
晚餐	疙瘩汤或菠菜猪血汤
加餐	鲜虾蒸蛋

## 顺产产妇月子食谱推荐

## 香菇胡萝卜面

**材料** 拉面 150 克，鲜香菇、胡萝卜各 30 克，菜心 100 克。

**调料** 盐 1 克，葱花 5 克。

**做法**

1. 菜心洗净，切段；香菇、胡萝卜洗净，切片。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱花，加清水烧开，放入拉面煮至软烂，加香菇片、胡萝卜片和菜心段略煮，加盐调味。



## 生化汤

**材料** 当归 20 克，川芎 15 克，炮姜、炙甘草各 1 克，桃仁（去皮、尖）10 克。

**调料** 黄酒 10 克。

**做法**

1. 桃仁敲碎，与当归、川芎、炙甘草、炮姜一起放入锅中。
2. 加入黄酒和水（以没过药材为宜），煎成一碗。每天正餐前空腹喝 50 克。



## 益母草煮鸡蛋

**材料** 益母草 50 克，鸡蛋 2 个。

**做法**

1. 将益母草择去杂质，清水洗净，切成段，沥干水；把鸡蛋放入水中，清洗干净。
2. 将益母草、鸡蛋放入锅内，加水同煮，10 分钟后鸡蛋熟，把外壳去掉，再放入此汤中煮 15~20 分钟即可。



## 剖宫产产妇月子食谱推荐

## 猪肝菠菜粥

**材料** 大米 80 克，猪肝 50 克，菠菜 30 克。

**调料** 盐 1 克。

**做法**

1. 猪肝洗净，切片，入锅焯水，沥水；菠菜洗净，焯水，切段；大米洗净。
2. 锅内倒水烧开，放大米煮熟，再放猪肝煮熟，再加菠菜稍煮，加盐调味即可。



## 猪血大米粥

**材料** 大米 100 克，猪血 50 克，水发腐竹 35 克。

**调料** 葱花 5 克，酱油、盐各 1 克。

**做法**

1. 大米、猪血、腐竹分别洗净，猪血切条，腐竹切段。
2. 锅内倒水烧沸，加大米煮熟，放腐竹煮熟，再放入猪血煮熟，加盐、酱油调味，撒上葱花即可。



## 鲜虾蒸蛋

**材料** 鸡蛋 1 个，鲜虾 2 只。

**调料** 盐 1 克，葱末 5 克。

**做法**

1. 把鲜虾处理干净，取虾仁；鸡蛋打散，加入盐和温水，搅拌均匀。
2. 先在容器的内壁上均匀地抹上一层油，然后把蛋液倒入容器，加入虾仁、葱末一起隔水蒸熟即可。





## 产后运动

### ● 可以让顺产产妇适当下床走走了

顺产后恢复好的产妇，不要总是躺在床上，这是不利于身体恢复的，还会降低排尿的敏感度，引起尿潴留，甚至导致血栓的形成。因此，可以根据产妇的身体情况让产妇适当下床活动，如果感觉力不从心可以搀扶着产妇在房间里走一走。注意动作要轻、要慢，并且不宜走太久，走几分钟就休息一下，一天多走几次。

### ● 产妇下床活动，要提醒防止眩晕

产妇分娩时可能会因失血过多和用力过多而伤元气，导致脑部供血不足，出现眩晕的情况。经过 1 天的恢复，这种情况已经有所缓解，但下床时护理师要从旁陪同，避免眩晕摔倒的发生。

1. 产妇下床前应先在床头坐 5 分钟，确定没有不舒服再起身。

2. 下床排便前要先吃点东西恢复体力，避免晕倒在厕所内。此外，上厕所的时间不要太久，蹲下站起动作要慢。

3. 一旦出现头晕现象，要立刻坐下来，在原地休息，并喝点热水，等不适感觉消失后再回到床上。

### ● 帮助剖宫产产妇坐起来

剖宫产后的第 2 天，要帮助产妇坐起来，这样有利于产妇排恶露、排气，避免肠粘连，有利于子宫切口的愈合。母婴护理师可以指导宝宝爸爸坐在床头，与产妇背靠背，并承受着她的重量。产妇也可以把身体侧过

来，由宝宝爸爸扶持坐起来。有条件的医院也可以把床头摇起来，让产妇呈半坐卧位。

### ● 哪些产妇不宜做产后体操

产后体操不仅能让产妇较快地恢复生理功能，又有助于减少子宫脱垂、痔疮等发生。但并不是所有产妇产后都适宜做产后体操，有以下情况的产妇就不适宜做操：

人群	原因
产后体虚 发热者	盲目锻炼容易造成头晕或脱水
血压持续 升高者	身体没有恢复就开始锻炼，容易造成心脏负担过大，导致产后高血压
会阴严重 撕裂者	会阴未恢复前就开始锻炼，容易造成产后出血或恶露增多
剖宫产 妈妈	伤口未愈合前锻炼，不利于伤口愈合和子宫的恢复
贫血者	盲目锻炼会导致产后出血或产后恶露的增多，不利于子宫的恢复
产褥感染者	容易致使感染加重

### ● 可以让恢复好的顺产产妇做做产褥操

对于顺产、没有侧切伤口、恢复较好的产妇来说，产后 24 小时就可以开始做产褥操了，既能为身体恢复打下基础，也能促进内脏器官的恢复。产妇做产褥操时要注意从轻微动作做起，并且要循序渐进要轻柔，可在每天清晨起床前和晚上临睡前各做 15 分钟。

## 呼吸运动



1 仰卧在床（瑜伽垫）上，两腿屈膝并拢，双脚心平放在床（瑜伽垫）上。



2 双手轻轻地放在胸口，慢慢地做深吸气，感觉腹部鼓起，然后慢慢呼气，在呼气的同时收腹部肌肉。稍停片刻，再重复1、2的动作4次。

## 产褥操



请扫描二维码  
观看演示视频



1 俯卧床上，两手平放肩侧。

2 以两手小臂和双膝支托身体重量，将臀翘起，离开床面。



3 身体后移，仅胸部和双膝着床，保持10秒。

4 身体重心前移，恢复平卧。



## 第4节

# 产后第3天

### 专业护理

#### ● 正常情况下，顺产产妇可出院了

应该将产妇出院的衣服提前准备好，接到医生的出院通知时，可以从容地回家。要根据季节的不同，选择合适的衣服，但要保证衣服能遮盖住身体重要部位。此外，上衣尽量选择开襟的，因为回家途中可能会给宝宝哺乳，开襟的衣服方便哺乳。上衣要接触宝宝娇嫩的皮肤，最好选择刺激性小的棉质面料。

#### ● 为顺产产妇绑腹带

怀孕期间，子宫变大，腹壁松弛，都会导致产后肚子变大、腹肌变松。而产后子宫还未恢复，内脏失去支撑很容易下垂，内脏下垂是女性疾病和未老先衰的根源，产后用收腹带能帮助缓解内脏和子宫下垂，还有助于让怀孕十月的肚子尽快回缩、提臀，告别松弛的大肚腩和大屁股。

顺产后第3天就可以使用收腹带，但不能一天到晚都系着，避免长期使用影响血液循环。最好是下床活动时系上，在床上躺着或者坐着休息时解开。顺产后第七天，可

以延长时间，系一两个小时后，就应该解开，让腰腹放松一会儿。

市面上有各种类型的收腹带，设计各不相同，在选择收腹带时除了关注它的弹性如何，还要考虑材质的透气性和长度，应该选有弹性、透气好、高腰、较长的收腹带。

#### ● 避免剖宫产产妇大笑

剖宫产产妇伤口正处于恢复期，这段时期，大笑、咳嗽、弯腰、起床等日常行为都会牵拉扯动伤口而引起疼痛。为了伤口的良好愈合，要尽量避免大笑，弯腰、起床时最好有人在身边帮忙。



请扫描二维码  
观看演示视频



请扫描二维码  
观看演示视频

#### 重点提醒

##### 剖宫产后什么时候用收腹带

剖宫产产妇在做完手术后腹部会留下伤口，所以不能马上用收腹带，以免引起伤口感染。建议剖宫产产妇在伤口完全愈合后再用收腹带，一般是在分娩2个月后。使用收腹带时，不要一直系着，隔一两个小时可以放松一下，而且要在睡前取下，同时要避免束缚得太紧。



## 营养调配

### ● 每天早上空腹喝杯温开水

空腹喝杯温开水可以起到清洁肠道的作用，还能及时补充夜里流失的水分。此外，还能促进胃肠蠕动，防止发生产后便秘，对促进乳汁分泌也很有好处。给哺乳产妇在每次哺乳前准备点温开水喝，能够促进血液循环，促进乳汁分泌。

### ● 可促进恶露排出的食物

产后的恶露正多时，在饮食上可以适当为产妇增加一些有助于排除恶露的食物，如糯米阿胶粥、红枣莲子粥、益母草煮鸡蛋等增加造血功能的食物，以促进恶露的排出。

### ● 顺产产后饮食注意事项

#### 非哺乳产妇宜边回乳边进补

有些产妇可能会因某些原因不能进行母乳喂养，需要回乳，在饮食上要吃一些抑制乳汁分泌的食物，如炒麦芽等。此外，尽量

远离促进乳汁分泌的食物，如花生、猪蹄、鲫鱼等。但因为经过分娩，产妇的身体恢复也需要一个循序渐进的过程，应吃些低热量、低脂肪、滋补功能强的食物，做到边回乳边进补。

### ● 剖宫产产后饮食注意事项

#### 继续以软烂食物为主，不要大补

产后第3天，产妇尚处于身体恢复期，肠道功能也较弱，最好保持易于消化的流质或半流质的饮食。比如小米粥、瘦肉粥、蒸鸡蛋等。比较油腻、大补的食物仍不宜食用，比如鸡汤。也不要吃刺激性的食物，过酸、过辣都不行。

#### 进餐按照蔬菜、汤、主食、肉类的顺序

产妇在进餐时可先吃蔬菜类的食物，增加胃的饱足感，然后再喝汤，接着吃主食，最后吃富含蛋白质的肉类食物。这样既能保证营养需要，又能减少进食量，有利于控制体重。

顺产产妇一日食谱推荐

早餐	红枣莲子粥或红薯玉米面糊
加餐	米酒蛋花汤
午餐	三角面片或麻油猪肝
加餐	藕粉
晚餐	牛肉小米粥或蒜蓉菠菜
加餐	蒸蛋羹

剖宫产产妇一日食谱推荐

早餐	鸡蛋红糖小米粥
加餐	鸡蓉玉米羹
午餐	苹果什锦饭
加餐	益母草煮鸡蛋
晚餐	清汤面或多彩蔬菜羹
加餐	鸽子汤

## 顺产产妇月子食谱推荐

## 红枣莲子粥

**材料** 大米 70 克，红枣 5 枚，莲子 10 克。

**做法**

1. 大米洗净；红枣、莲子洗净，红枣去核，莲子去心。
2. 锅内倒水烧开，加大米、红枣和莲子烧沸，待莲子煮熟即可。



## 麻油猪肝

**材料** 猪肝 100 克，黑芝麻油 30 克。

**调料** 姜片 5 克，米酒 60 克。

**做法**

1. 猪肝洗净，切片。
2. 锅内倒黑芝麻油烧热，放入姜片，转小火爆香至姜片皱褐而不焦黑；再转为大火，放入猪肝片炒至变色。
3. 最后放入米酒煮开关火，趁热食用。



## 豆浆鲫鱼汤

**材料** 豆浆 500 毫升，鲫鱼 1 条。

**调料** 葱段、姜片各 15 克，盐 3 克，料酒少许，植物油适量。

**做法**

1. 鲫鱼处理后，洗净。
2. 锅中倒油烧热，放入鲫鱼煎至微黄，下葱段和姜片，淋入料酒，加盖焖一会儿，倒入豆浆，加盖烧沸后转小火煮 30 分钟，放盐调味。



## 剖宫产产妇月子食谱推荐

## 鸡蛋红糖小米粥

**材料** 小米 50 克，鸡蛋 2 个，红糖 10 克。

**做法**

1. 小米洗净；鸡蛋打散。
2. 锅中加适量清水烧开，加小米大火煮沸，转小火熬煮，待粥烂时加鸡蛋液搅匀，稍煮，加红糖搅拌均匀即可。



## 鸡蓉玉米羹

**材料** 玉米粒 50 克，鸡胸肉 25 克，青豆 10 克。

**调料** 盐 1 克，水淀粉 10 克，葱花 5 克。

**做法**

1. 玉米粒、青豆分别洗净，沥干；鸡胸肉洗净，切碎。
2. 锅内倒油烧热，加鸡肉碎炒散，加玉米粒、青豆和适量水煮 30 分钟，加盐调味，水淀粉勾芡，最后撒上葱花。



## 鸽子汤

**材料** 鸽子 1 只，红枣 5 枚。

**调料** 姜片、葱段各 5 克，料酒 6 克，盐 2 克。

**做法**

1. 鸽子处理干净，放入加料酒的水中煮沸，去血水后捞出；红枣洗净。
2. 锅内倒水烧沸，放入姜片、葱段、红枣、鸽子，小火炖 1.5 小时，加盐调味即可。



## 产后运动

### ● 顺产产妇可以做小运动

顺产产妇可以在室内走动，并做活动手指、甩手臂、扭动头颈部等小运动，或是做产后保健操，如抬头、伸臂、伸腿屈腿、摩腹、腹式呼吸、收缩肛门及憋尿等，会有助于促进子宫、骨盆等部位的恢复。

#### 呼吸运动



仰卧，双手枕在脑后，用鼻子缓缓吸气，感觉腹壁下陷，内脏向上牵拉；慢慢呼气，恢复初始状态。

#### 缩肛运动



1 端坐在床上，双腿分开，双脚脚心相对，双手自然放在膝盖上。



2 合拢双腿同时用力收缩肛门，再分开放松肛门。重复动作3次为一组，练习几组视身体情况而定。

## 屈手、转肩、伸腕运动



1 坐直身体，双手向前平伸，从大拇指开始依次握起，再依次打开。



2 弯曲双臂，手指触肩，肘部向外侧翻绕肩转10次，再向内侧翻转10次。



3 双手向前，手心向内十字交叉，尽力向前伸展，背部用力后拽，保持10秒。



4 保持步骤3的姿势向上抬起双臂，贴近耳朵，手掌上翻，尽力向上伸展，保持10秒，放松。

## 骨盆摇摆



请扫描二维码  
观看演示视频



平躺，稍稍弓起背部，使骨盆腔向上悬起并左右摇摆（两腿伸直来做也可）。可矫正脊柱前弯及下背痛。

### ● 剖宫产产妇可以在床上活动活动

剖宫产的产妇今天身体有所恢复，可以慢慢坐起来，在床上做深呼吸，对于体力恢复和器官复位有很好的促进作用，但是要避免大力牵扯，影响剖宫产刀口的愈合。

同时，也可以在床上慢慢活动四肢，如可以试着把腿抬起来，再轻轻放下，每次轻轻做2~3下即可，可以促进下肢的血液循环。



## 第5节

## 产后第4~7天

## 专业护理

## ● 冷水，产妇绝对不能碰

产妇经过分娩，全身的骨骼韧带松弛，如果经常碰冷水，冷气就会侵袭到骨头里，很可能会落下月子病。所以，月子里不能碰冷水。

## ● 不要让产妇猛然站起、蹲下

当产妇的韧带尚未恢复时，应避免负重下蹲、起坐过猛、过早做剧烈运动等，这些会导致产妇耻骨联合分离、骶髂韧带难以恢复，从而造成劳损，产生疼痛。

此外，产后产妇还要注意避免起坐不慎导致扭腰等。

## ● 可以为顺产产妇做做子宫按摩，加速收缩

为了促进子宫恢复，可以为顺产产妇做做子宫按摩：把手放在肚脐周围，做顺时针环形按摩。子宫收缩的同时，恶露也会随之排出体外。另外，哺乳也有助于子宫恢复。

## ● 剖宫产产妇排便时不要太用力

术后产妇很容易出现排便困难的情况，再加上上火，排便就更吃力，这时千万不要太用力，否则会导致伤口撕裂。产妇可以用开塞露、香油等来润滑肛门，促进粪便排出。

## ● 避免让产妇长时间抱宝宝

产妇月子期间长时间抱宝宝，会使肌肉紧张，导致血液流动不畅而引起手腕酸疼、四肢乏力，所以月子期间产妇要避免长时间抱宝宝，也不要过于劳累，否则不利于身体的恢复。此外，过于疲劳还容易让产妇产生抑郁情绪，不利于更好地照顾宝宝，不利于健康坐月子。

## 重点提醒

剖宫产住院时间不一定是7天，剖宫产产妇在医院住多少天要根据医院和产妇身体的具体情况而定，一般情况下是7天，也有一些剖宫产产妇因为恢复情况良好，只住4天就可以出院了；当然，也有些产妇遇到特殊情况，如产后大出血等，就需要在医院多观察一段时间。

## 营养调配

### ● 顺产产后饮食注意事项

#### 可以进食软食或普通饭食

产妇可根据自身的消化情况，继续吃软而烂的食物或进食普通饮食。产妇自解大便后，即可多吃些肉汤、鱼汤、鸡汤中的肉类食物，但大补的食物还不能开始吃。

#### 侧切产妇要多吃富含膳食纤维的蔬菜

侧切产妇易因术后肛门不适而出现排便困难，因此选择的食物应以易消化的半流质食物为主，并注意多吃芹菜、菠菜等富含膳食纤维的新鲜蔬菜，可适量食用加温后的香蕉、梨等水果，或是将水果榨汁，适当加温后饮用。

#### 不要过多食用营养保健品

产妇经过分娩，伤了元气，经过几天的调整，身体还没有完全恢复，若此时用营养保健品来给产妇补身体，是非常错误的。因为保健品一般滋补性较强，且含有多种添加剂，产妇身体虚弱，容易虚不受补，吃多了不利于身体恢复。所以，月子里产妇最好以天然食物为主，尽量少食用各种营养保健品。

#### 顺产产妇一日食谱推荐

早餐	鸡蛋红糖小米粥
加餐	花生鸡爪汤
午餐	香菇胡萝卜面、木瓜鲫鱼汤
加餐	奶黄包
晚餐	豆沙包、花生红枣蛋花粥
加餐	红豆百合莲子汤

### ● 剖宫产产后饮食注意事项

#### 剖宫产产妇可以多喝鱼汤、蔬菜汤

一般来说，剖宫产产妇的泌乳时间比顺产产妇晚一些，泌乳量也会少一些，这是正常现象。剖宫产产妇不要过于紧张和担心，应该放松心情，否则会抑制血中泌乳素水平的升高，阻碍乳汁的分泌。多喝些汤，如鱼汤、蔬菜汤等，有利于刺激乳汁分泌。

#### 吃些促进伤口愈合的食物

这时产妇可以更长时间看护宝宝了，体力消耗会相应增大，伤口也开始愈合，要多吃一些促进伤口愈合的食物，如瘦肉、蛋类等富含蛋白质的食物，鱼肝油、胡萝卜等富含维生素A的食物，蔬菜、水果等富含维生素C的食物。

#### 多吃富含维生素和氨基酸的食物

剖宫产产妇应多吃一些水果、鸡蛋、瘦肉、肉皮等富含维生素C、维生素E以及氨基酸的食物，因为这些食物能促进血液循环，改善表皮代谢功能，促进疤痕修复。

#### 剖宫产产妇一日食谱推荐

早餐	蛋黄大米粥
加餐	燕麦南瓜粥
午餐	番茄鸡蛋面、牡蛎豆腐汤
加餐	三角面片
晚餐	豆沙包、红枣党参牛肉汤
加餐	鲈鱼豆腐汤



## 顺产产妇月子食谱推荐

## 花生红枣蛋花粥

**材料** 糯米 60 克，大米 40 克，花生米 25 克，红枣 4 枚，鸡蛋 1 个。

**调料** 蜂蜜 10 克。

**做法**

1. 花生米、糯米分别洗净，用水浸泡 4 小时；红枣洗净，去核；大米洗净，浸泡 30 分钟；鸡蛋磕入碗中，搅匀。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入花生米、糯米、大米，大火煮沸后转小火熬煮 20 分钟，放入红枣继续熬煮 15 分钟，将蛋液顺时针浇入粥中，熄火凉至温热后调入蜂蜜即可。



## 红豆百合莲子汤

**材料** 红豆 30 克，莲子（去心）、百合各 10 克。

**调料** 陈皮 2 克，冰糖 5 克。

**做法**

1. 红豆和莲子分别洗净，莲子浸泡 2 小时；百合泡发，洗净；陈皮洗净。
2. 锅中倒水，放入红豆大火烧沸后转小火煮约 30 分钟，放入莲子、陈皮煮约 40 分钟，加百合继续煮约 10 分钟，加冰糖煮至化开，搅匀即可。



## 剖宫产产妇月子食谱推荐

### 蛋黄大米粥

**材料** 大米 50 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 白糖 5 克。

#### 做法

1. 大米淘洗干净，用水浸泡 30 分钟；鸡蛋煮熟，取蛋黄放入碗内，研碎。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米大火煮沸，再转小火熬至黏稠。
3. 将蛋黄碎加入粥锅内，同煮几分钟，再加入白糖拌匀即可。



### 红枣党参牛肉汤

**材料** 红枣 4 枚，党参 15 克，牛肉 250 克。

**调料** 盐 3 克，姜片 10 克，香油少许，牛骨高汤适量。

#### 做法

1. 红枣洗干净，去核；党参、牛肉分别洗净，切片。
2. 将红枣、党参片、牛肉片放入锅中，放牛骨高汤，加姜片，大火烧沸，然后改用中火煲 1 小时，加盐调味，滴上香油即可。



## 产后运动

### ● 督促剖宫产产妇多下床走动

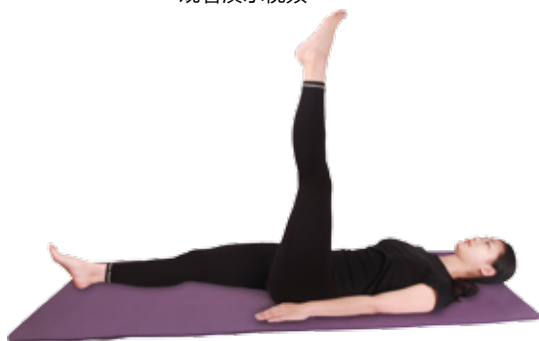
剖宫产产妇的伤口虽然还没有完全愈合，但也不必每天躺在床上。在身体条件允许的情况下，母婴护理师可以督促剖宫产产妇多下床走动走动，这样有利于身体恢复。

#### 腿部运动



请扫描二维码  
观看演示视频

产后第5天可以开始做，每天坚持能够帮助腿部及会阴部肌肉收缩。



1 平躺，轮流抬高左右腿，与身体成直角。



2 待产后体力稍有恢复时，可同时抬起双腿，重复5~10次。

#### 凯格尔运动



请扫描二维码  
观看演示视频

凯格尔运动主要是锻炼盆底肌，以便更好地控制尿道、膀胱、子宫和直肠。研究表明，加强盆底肌锻炼可改善直肠和阴道区域的血液循环，有助于产后会阴撕裂的愈合及预防产后痔疮。按照以下方式做即可：

（1）吸气收紧阴道周围的肌肉，就像努力憋尿一样。

（2）保持收紧状态，从1数到4，然后呼气放松，如此重复10次，每天坚持做3次。

产后第7天可以开始做，每天运动1~2次，每次10分钟。当练习持续6~8周时，不但阴道肌肉会呈现较为紧绷的状态，阴道的敏感度也会有所增强。等到熟练之后，此运动可以随时随地进行，坐、站或躺着都可以。

## 胸部 运动 1



请扫描二维码  
观看演示视频

产后第4天可以开始做，每天坚持可以帮助胸部肌肉收缩，预防乳房下垂。



1 仰卧床上，双手自然放在胸前或一直放在身体两侧。



2 慢吸气，双臂展开扩胸，收下腹肌，背部紧压床面保持一会儿，然后放松，重复5~10次。

## 胸部 运动 2



请扫描二维码  
观看演示视频

产后第7天可以开始做，可以帮助胸部肌肉收缩并使其富有弹性，防止乳房下垂。



1 两臂左右平伸。

2 两臂上举至与肩垂直，两掌心相对，保持手臂伸直数秒。



3 在头顶击掌。重复动作10次。



## 第6节

# 产后第2周

### 专业护理

#### ● 注意保暖，控制体重，缓解腰椎负担

进入产后第2周，产妇的身体虽然有一定程度的恢复，但还是很虚弱，容易受凉，加上孕期腰部受力较重，更容易受风寒侵袭，所以，月子期间要注意腰部保暖。

此外，还要注意均衡饮食，保证乳汁充分分泌的同时，还要避免让产妇暴饮暴食，控制好产后体重，缓解腰椎负担。

产后6周~6个月，体重（千克）/孕前体重（千克）：

&lt;1.1

正常增重，比较容易恢复好身材

&gt;1.1

产后肥胖，需要努力瘦身恢复好身材

#### 重点提醒

生理结构和饮食习惯变化是产后肥胖的两个主要原因，所以在坐月子时要注意膳食结构，科学进行饮食搭配。

#### ● 产妇可以帮宝宝换衣服了

产后第2周，产妇可以每天起来活动一会儿，照顾一下宝宝，给宝宝换换衣服，但其他的事最好还是不要去做，这样有利于产妇更好地休息和恢复身体。母婴护理师要提醒一下，这时的产妇可以做什么，不可以做什么。



#### ● 术后2周内要保持腹部伤口清洁

剖宫产产妇在术后2周内，要避免弄湿腹部的伤口，所以这个时候产妇不宜进行淋浴或盆浴，可以采用擦浴。但在剖宫产后2周以上就可以淋浴了，不过恶露没有排净之前一定要禁止盆浴。

营养调配

● 产妇产后饮食注意事项

有水肿的产妇要注意去水消肿

有的产妇可能会觉得身上局部或全身都肿肿的，去水消肿也就成为这些产妇产后初期保健的一个重要任务。

产后的水肿无法通过排尿缓解，而是要通过出汗才能消肿，所以需要产妇保持身体温暖。

母婴护理师给产妇准备饮食时要注意清淡，可多提供红豆、海带、鲫鱼等有助于消肿的食物，要注意食物的属性，少选择寒凉食物。

重点提醒

过多摄入汤饮会导致产后水肿

正常产妇喝过多汤饮，会引起产后水肿，还会引起乳房肿胀，而有水肿现象的产妇喝过多汤或饮水，会加重症状。所以，护理师要注意搭配产妇饮食，不要让产妇过多进食汤饮。

水肿较严重的产妇应适当控制水分的摄入，少吃或不吃难消化和易导致胀气的食物，如糯米糕、红薯、洋葱、土豆等，这些食物会引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

多吃养腰固肾食物

本周产妇身体恢复的重点在于收缩子宫与骨盆腔，着重腰骨复原、骨盆腔复旧，促进身体新陈代谢，预防腰酸背痛。中医素有“以形补形”的食疗理论，建议此时产妇多吃腰类食物，如猪腰、羊腰等，强腰固肾，帮助内脏和骨盆腔收缩，减轻腰酸背痛。还可吃点补肾的食物，如枸杞子、山药、茯苓等。

产后10天后不宜再喝红糖水

红糖水能补血，可以帮助产妇补血和补充碳水化合物，还能促进恶露的排出和子宫的修复等。但红糖水也不是喝得越多越好，产后10天后就不要再喝红糖水了，否则会导致恶露增多，引起慢性失血性贫血，进而影响子宫恢复和产妇的身体健康。

顺产产妇一日食谱推荐

早餐	鸡肉山药粥、醋熘土豆丝
加餐	煮鸡蛋
午餐	米饭、滑炒豆腐、冬瓜蒸排骨
加餐	鸡汤馄饨
晚餐	蔬菜鸡蛋饼、甜椒牛肉丝
加餐	酸奶

剖宫产产妇一日食谱推荐

早餐	猪腰大米粥、蒜蒸白菜
加餐	鸡蛋南瓜软饼
午餐	米饭、麻油鸡
加餐	牛奶馒头、桑葚汤
晚餐	刀削面、西蓝花蒸蘑菇
加餐	疙瘩汤



## 月子食谱推荐

## 鸡肉山药粥

**材料** 大米 100 克，去皮鸡肉 50 克，山药 80 克。

**调料** 盐 1 克，葱末 5 克，料酒 10 克，植物油适量。

**做法**

1. 山药去皮洗净，切菱形片；鸡肉洗净，切小丁，入沸水锅中焯烫一下，捞出，沥干。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱末，放入鸡丁翻炒，然后加入料酒，翻炒均匀后盛出备用。
3. 大米洗净，放入沙锅中，加适量水，大火烧开后，加入鸡丁和山药片熬煮至粥熟，加盐调味即可。



## 熘腰花

**材料** 猪腰 300 克。

**调料** 葱花、姜末、蒜末、酱油、料酒、水淀粉各 5 克，盐 3 克，植物油、香油各适量。

**做法**

1. 猪腰洗净，除净腰臊，划出深而不透的交叉刀，再切成长条，焯水，捞出沥干。
2. 取一个小碗，放入酱油、盐、水淀粉和适量清水，兑成味汁。
3. 锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜末、蒜末爆香。
4. 放入腰花，加入适量料酒翻炒，随后倒入味汁翻炒均匀，淋上香油即可。





## 产后运动

### 骑车蹬腿运动



请扫描二维码  
观看演示视频

顺产产妇可以根据身体的恢复情况，在产后第2周做此运动，有助于促进子宫恢复，锻炼腰腹部。但是剖宫产产妇在伤口没有完全愈合前不要做。



1 仰卧，双手贴在身体两侧，吸气收腹；呼气同时做缩肛运动5次。



2 双腿并拢缓缓抬起，尽量使腿和身体成直角，然后放下。重复动作5次。

3 双腿在空中交替做骑车蹬腿运动。最开始可以做10分钟，然后根据身体适应能力逐渐增加时间。



### 臀部运动



请扫描二维码  
观看演示视频

产后第10天可以开始做，能够帮助臀部肌肉收缩，使大腿肌恢复弹性。



1 平躺在床上，将双腿屈起。



2 慢慢地将臀部向上抬离床面，以脚跟及肩部支撑片刻。

## 第7节

## 产后第3~4周

## 专业护理

## ● 产妇的体力逐渐恢复

到了第3~4周，产妇的子宫基本恢复；经过前两周的调养，食欲也基本恢复到从前的水平了，且经常出现饿的感觉；体力也逐渐恢复到孕前，基本上可以按正常的节奏来安排生活了。

## ● 让产妇减少一些对椅子、沙发、床的依赖

处于月子期的产妇会有更多懒的理由，再加上家人的照顾，处于产后恢复期的她们，可能每天大多数时候不是坐着就是躺着，这样对于想要瘦身的产妇来说是非常不利的。

母婴护理师应该适时提醒产妇，减少坐着、躺着的时间，少一些对椅子、沙发、床的依赖，多创造一些站着或走动的机会，如吃完饭不要立刻坐下或躺下，多喝几次水，多上几次厕所。

## ● 产妇可以正常洗浴了

到了第4周，大多数产妇的恶露已经排净，可以进行正常的洗浴了。但为了避免

细菌侵入阴道，建议还是采取淋浴，而不是盆浴。需要注意的是，洗浴后要及时擦干外阴部。

## ● 让产妇保护手腕，避免疼痛

产妇会经常抱着宝宝喂奶，或做些简单的家务，玩手机、电脑等都会导致手腕过于疲劳，造成手腕疼痛。所以，母婴护理师要指导产妇抱宝宝的正确姿势，提醒产妇减少玩手机和电脑的时间，多注意休息。如果调整了一段时间后，手腕仍不舒服，应该让产妇及时就医，看是否患了肌腱炎，如果是就需要在医生的指导下进行治疗。



产妇平时可以做做手腕操，来缓解疼痛。

营养调配

● 产妇产后饮食注意事项

保证供给充足的优质蛋白质

产后第4周，产妇的身体已基本恢复，但是要想为宝宝提供充足的奶水，需要及时补充富含蛋白质的食物，吃些动物性食物如

鸡蛋、禽肉类、鱼类等；大豆类食物能提供优质蛋白质和钙，并且能被充分利用，宜适量多食。

多吃些补气的食物

产妇分娩后，一般都会有气虚和血虚的问题。气虚表现为气短、乏力、爱出汗，有的还有脱肛、子宫下垂等症状。气能生血，所以产妇可以多吃一些具有补气功效的食物，有效地滋补元气，如牛肉、乌鸡、鲮鱼、山药、莲藕、栗子、红枣、糯米等，但这些食物一定要烹调得比较软烂，这样更有益于身体吸收，并使这些食物充分发挥出滋补的功效。

中药调理，促进身体的恢复

除了常见食物的滋补外，煲汤时还可以添加一些中药以增强效果。不同的中药药性不同，用中药煲汤之前，必须知道中药寒、热、温、凉的药性，选材时，最好选择药食两用的食材。

重点提醒

合理搭配食物可提高蛋白质的营养价值

蛋白质营养价值的高低与其所含氨基酸的种类和数量有关，因此，把不同种类的食物搭配在一起可以取长补短，提高蛋白质的营养价值。比如，玉米中赖氨酸含量低、蛋氨酸含量高，黄豆中赖氨酸含量高、蛋氨酸含量低，二者同食可实现营养互补。一般来说，食物搭配的种类越多，营养价值越高。并且动物性食物与植物性食物搭配，比单纯的植物性食物混合要好。

玉米、小米、黄豆混合食用时，蛋白质的生物效价比牛肉的蛋白质生物效价要高。素食之间的合理搭配对于患有高脂血症、冠心病等疾病的产妇来说，既能摄入足够的蛋白质，又能避免摄入过多肉类而导致高脂肪、高胆固醇。

顺产产妇一日食谱推荐	
早餐	山药八宝粥、蒜蓉西兰花
加餐	花生牛奶
午餐	米饭、香菜炒猪血
加餐	全麦面包
晚餐	刀削面、番茄炒蛋、南瓜红枣汤
加餐	小米红枣粥

剖宫产产妇一日食谱推荐	
早餐	花生小米粥、煮鸡蛋
加餐	葱油饼
午餐	排骨菠菜面、猪肝番茄豌豆汤
加餐	南瓜饼
晚餐	二米饭、红烧冬瓜、黄豆猪蹄汤
加餐	酸奶

## 月子食谱推荐

## 小米红枣粥

**材料** 小米 80 克，红枣 6 枚，红豆 15 克。

**做法**

1. 将红豆洗净，用水浸泡 4 小时；小米洗净；红枣洗净，去核，切半。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，加红豆煮至半熟，再放入小米、红枣煮至烂熟成粥即可。



## 通草炖猪蹄

**材料** 净猪蹄 500 克，通草 5 克，枸杞子 3 克。

**调料** 盐 2 克，料酒 10 克，葱段、姜片各 5 克。

**做法**

1. 猪蹄洗净，剁成小块，入沸水中焯烫去血沫，捞出备用；通草洗净。
2. 汤锅内加适量清水，放入猪蹄、料酒、葱段、姜片大火煮开，慢火炖 1 小时，放入通草再炖 1 小时，加枸杞子煮 10 分钟，加盐调味即可。



## 产后运动

### ● 产妇可适当增加运动量

经过4周的恢复，产妇的身体恢复得差不多了，在医生许可的情况下可以适当增加一些运动量，但要注意一个前提：不感到劳累。运动时不要过于疲劳，运动量和幅度都不要太大，最好在专业产后护理人员的指导下进行。一般来说，每天运动15分钟，运动量可视身体情况而逐渐加大，并慢慢建立固定的运动习惯。

矫正  
骨盆



请扫描二维码  
观看演示视频

有助于锻炼腰腹部肌肉，收缩因生产而扩张的骨盆。建议剖宫产产妇要根据伤口的愈合情况决定能否进行此项运动。



1 仰卧，双腿放在健身球上面，做腹式呼吸。



2 吸气的同时臀部抬起，保持5秒。



3 两个膝盖夹紧健身球，且收缩肛门，重复10次。



4 上身抬起，保持5秒，再平躺下来。

脊椎  
伸展

请扫描二维码  
观看演示视频

坐在椅子或沙发上的时候，双手用力撑住身体，做出要站起来的样子，每 10 个一组，每天做三组，长期坚持下去，有助于消除肩膀多余的脂肪。此时，再配合下面的脊椎伸展运动，可以帮助产妇打造完美的背部曲线。

- 1 选一把折叠椅，靠墙固定放好，避免晃动。双脚分开站立，与肩同宽，双手支撑在椅面，感受背部的伸展。



- 2 继续保持背部伸展，双手慢慢上移抓住椅背，强化伸展效果。



- 3 双手再回到支撑椅面，手指并拢用力，双脚向后移动，背部挺直下压或俯身下压呈 45 度继续伸展。







# 产后不同情况的 护理



## 第1节

## 产妇个人卫生护理

## 会阴清洁

## ● 非侧切会阴的清洗

每日清洗一次会阴。产后恶露、分泌物等若不及时清洗，容易上行感染，引起妇科炎症。护理师要指导产妇清洗会阴，先将不锈钢或瓷质容器、纯棉毛巾用开水煮烫，洗净手，准备适量温水（可加适量高锰酸钾），用流水的方法冲洗，洗后用毛巾擦干。

## ● 侧切会阴的清洗

会阴侧切伤口一般3~5天愈合。为促进会阴伤口的愈合、消肿，应进行常规的清洁及消毒。

## 重点提醒

- 注意给产妇保暖、避风。
- 观察伤口是否有特殊反应，如果伤口红、肿、热、痛明显，提醒产妇及时到医院就诊。
- 擦洗完毕更换消毒会阴垫，保持会阴部清洁，预防感染。
- 指导侧切产妇应向会阴侧切口对侧侧卧或坐位，以免恶露污染伤口。

## 物品准备

准备干净的水盆、2%的新洁尔灭、温开水、棉球、清洁毛巾，为产妇清洁侧切伤口，每天2~3次。

## 具体操作

用浸透药液的棉球或毛巾擦洗会阴部。第一遍擦洗的顺序为自上而下，由外向内（阴阜—大腿内侧上1/3—大阴唇—小阴唇—会阴—肛周）；第二、三遍擦洗的顺序改为从内向外（小阴唇—大阴唇—阴阜—大腿内侧上1/3—会阴—肛周），或以伤口、阴道口为中心，逐渐向外擦洗。其目的是防止伤口、尿道口、阴道口被污染。可根据产妇情况增加擦洗次数，直至擦净，最后用干毛巾擦干。



## 手术伤口清洁

手术伤口5~7天愈合，剖宫产手术的伤口如果没有特殊反应，可以不必处理。如有轻度的红肿，可用75%的酒精涂擦，每日2~3次。如果伤口红、肿、热、痛明显，建议产妇及时就医。

## 指导产妇洗头

一般产后一周就可以洗头。月子里只要健康状况允许，则可以洗头、梳头，但需要注意以下几点：

1. 洗头时可用指腹按摩头皮，避免受冷气吹袭。
2. 洗头时的水温要适宜，不要过凉，最好保持在37℃左右。
3. 一般产后头发较油，也容易掉头发，不要使用太刺激的洗发用品。
4. 洗头后及时把头发擦干，再用干毛巾包一下，避免湿头发水分挥发时带走大量的热量，使头皮血管在受到冷刺激后骤然收缩，引起头痛。
5. 洗完头后，在头发未干时不要结辫，也不可马上睡觉，避免湿邪侵入体内，引起头痛和脖子痛。
6. 梳理头发最好用木梳，避免产生静电刺激头皮。

## 指导产妇刷牙

传统坐月子的观点认为月子期间不宜刷牙，否则会引起牙齿松动、脱落、疼痛等问题。其实这是不科学的。因为月子期间不刷牙、不漱口，食物的残渣经过发酵、产酸，会腐蚀牙齿，导致各种牙病，如龋齿、牙周炎、牙龈脓肿等，还会引起口臭、口腔溃疡等。所以，产妇应该从产后第1天开始早晚刷牙、饭后漱口。

### ● 产后3天内最好用指刷法

指刷有活血通络、健齿固牙、避免牙齿松动的作用。

具体操作方法：将右手食指洗净，或用干净纱布缠住食指，再将牙膏挤于指头上，犹如使用牙刷一样来回上下揩拭，然后用食指按摩牙龈数遍。

### ● 选择产妇专用牙刷、牙膏

产妇最好选择产妇专用牙刷、牙膏。产妇专用牙刷头小、刷毛质地柔软、轻便灵活，使用时不会伤害牙龈。产妇专用牙膏专为产妇设计，对牙龈刺激性小。



## ● 刷牙的方法

为了保护牙龈健康，应当让产妇用温水刷牙、漱口，避免冷水刺激。刷牙时里外都要刷，动作要轻柔，牙刷倾斜 45 度，宜采取“竖刷牙”。具体如下：



1 上前牙外侧从上往下刷。



2 下前牙外侧从下往上刷。



3 上后牙外侧从上往下刷，下后牙外侧从下往上刷。



4 下后牙内侧从下往上刷，上后牙内侧从上往下刷。



5 咬合面要里外来回刷。

### 重点提醒

先刷外侧后刷内侧，先刷前牙后刷后牙，先刷上牙后刷下牙，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面要里外来回刷。

饭后漱口和晚上刷牙后就不要再吃东西了，特别是不要吃甜食。若有吃宵夜的习惯，要提醒产妇宵夜后再刷一次牙。

用药液漱口。如用陈皮 6 克、细辛 1 克，加沸水浸泡，待温后去渣含漱，能治口臭及牙龈肿痛。

## ● 用含漱剂或药液含漱

还可具有清洁、消毒作用的含漱剂在漱口或刷牙后含漱，每次 15 毫升左右，含 1~2 分钟，每日 3~5 次。含漱后 15~30 分钟内不要再漱口或饮食，以便药液能充分发挥清洁、杀菌的作用。

## ● 经常叩齿

产妇还应经常叩齿，以提高牙齿本身的抗病能力。叩齿时用力要均匀，速度不要过快或过慢，上下牙齿每天早晚各空腹叩 50 次左右。

## 指导产妇洗澡

分娩后，产妇汗腺功能活跃，容易大量出汗，乳胀时还会溢出奶水，下身还有恶露，产妇全身黏黏的，几种气味混合在一起，身体卫生条件差，容易致病。但产后何时洗澡要根据产妇的身体状况和季节而定。产妇洗澡的注意事项：

1. 产后第1天，产妇身体虚弱出虚汗，不适合洗澡，可以进行温水擦浴，擦浴后，要穿上清洁、舒服、薄厚合适的衣服。

2. 顺产产妇在产后2~5天可以洗澡，但不应早于24小时，洗澡方式以淋浴为佳，时间不要超过5分钟、室温控制在20℃为宜。剖宫产产妇根据伤口恢复情况

来决定开始洗澡的时间，如果伤口恢复得快，两周后可以淋浴。洗澡时用温水冲洗即可，洗后要穿宽松的棉质内裤，避免阴道不适。洗头后要尽快擦干，不要受凉。

3. 产妇产后洗澡讲究“冬防寒、夏防暑、春秋防风”。冬天洗澡必须密闭避风，浴室温度不宜太高，否则会使产妇大汗淋漓，而汗出太多会伤阴损气，易导致晕闷、头昏、恶心呕吐等。夏天洗澡要保持浴室空气流通，水温以37℃左右为宜，不可贪凉用冷水，否则可能导致月经不调等疾病。春秋洗澡要注意防风，避免受风引起产后不适。

产妇洗浴后，一定要注意头部的保暖，否则容易引起头痛、脖子痛等。

### 指导产妇洗脚

- 每天晚上睡觉前洗脚，温水泡脚2~3分钟。
- 轻搓脚底及趾缝。
- 洗完后擦干脚，特别是趾缝更要擦干。
- 及时修剪趾甲。
- 穿袜子时，袜子不要太紧，以免影响血液循环。



## 第2节

## 产后恢复及产后调养

经过1个月左右的休养，产妇的各项身体机能已基本恢复，这时护理师可以指导产妇做动作难度和强度都有所加强的康复操了。

## 产后卵巢保养

产后注意卵巢保养，可以防止产后卵巢功能早衰，使脸上皮肤细腻光滑，白里透红，保持韧性和弹性；还可调节体内雌性激素，提高性生活质量，使胸部丰满、紧实。

## ● 产后保养卵巢这样做

## 适当运动

适当运动可以增强免疫力，有助于预防卵巢癌，还可以预防其他相关妇科病，如子宫癌等。所以，日常可以做坐着保养卵巢体操，养护卵巢。



请扫描二维码  
观看演示视频

## 重点提醒

身心健康对保养卵巢也非常重要。健康的生活方式、良好的心态，是维护卵巢功能的最好方法。长期劳累、精神紧张或郁郁寡欢，大脑皮层会受到抑制，可直接影响女性内分泌功能。

## 卵巢保养按摩

用食指在膝关节上的血海，踝关节上的三阴交，踝关节旁边的复溜、照海，足底的涌泉，下腹部的关元、气海、神阙等穴位上点按。护理师每天2~3次，每次20分钟给产妇按摩，可促进产妇内分泌和生殖系统功能的改善，有益于卵巢的保养。

## 饮食调养

护理师在给产妇搭配饮食时，应适当多增加鱼、虾等食物，这些食物所富含的雌激素能弥补由于雌激素分泌不足对女性身体造成的影响。



适量多食鱼、虾等食物，有助于产后卵巢保养。

## 产后子宫恢复

### ● 子宫恢复操

这套简单的子宫恢复操，可改善盆腔血液循环，增加腹肌力量，进而纠正子宫位置。



请扫描二维码  
观看演示视频



- 1 仰卧，双腿分开略比肩宽，双脚踩在瑜伽垫上，双臂打开水平伸展。



- 2 呼气，同时双膝向左扭转，头扭向右侧，吸气同时还原。



- 3 呼气，同时双膝向右扭转，头扭向左侧，吸气同时还原。

### ● 猫咪伸懒腰式



请扫描二维码  
观看演示视频



- 1 双膝自然分开，舒适地跪在床上，脊椎向上拱起一个弧度。



- 2 向下塌腰，自然带动头颈抬起，臀部翘起，感受到脊椎的自然拉伸。保持5分钟。

**注意** 不要向前移动身体。  
**功效** 锻炼宫缩力，促进子宫恢复。



## 产后骨盆恢复

### ● 骨盆巧调整，优美曲线亮出来

防止产后下半身肥胖的关键是要防止骨盆后倾，而调整骨盆后倾需要用到腹肌。但对于产妇来说，产后腹部使不上劲，容易给腰部和背部的肌肉带来负担，导致肩痛和腰痛。

骨盆与腿骨是连在一起活动的，只要活动股关节就会作用到骨盆上。因此，护理师要尽量让产妇使用股关节，即向内外两侧交替扭转与股关节相连的腿骨。这样，原来紧张的腰背部自然会得到放松，避免了腰背部的不适，又可调整骨盆。

#### 重点提醒

#### 活动股关节可使肠腰部肌肉群发挥作用

活动股关节会使连接骨盆和骨关节的肠腰部肌肉群发挥应有的作用。产后变松弛的腹部肌肉，会在此肌肉群的作用下逐渐恢复，最终使骨盆的倾斜度维持在正常状态。

### ● 借助瑜伽球矫正骨盆



- 1 产妇坐在瑜伽球上，双腿呈分开状，双臂张开，身体轻轻用力使瑜伽球慢慢上弹下陷即可，活动时间5~10分钟。

**注意** 产妇一开始做时，为了安全起见，瑜伽球最好加上一个固定底座，以防瑜伽球乱跑。

**功效** 活动骨盆，促进骨盆底肌弹性的恢复。



请扫描二维码  
观看演示视频

- 2 产妇站在垫子上或地上，双腿分开，双手持瑜伽球平举于胸前，然后慢慢向左转，到最大限度后，保持5~10秒，然后回到原来状态。



- 3 休息3~5秒，然后慢慢向右转，到最大限度后保持5~10秒，再回复到原状。两侧交替各进行5~10次。

**注意** 做这一动作时，可以略屈膝，同时上半身保持挺直。

**功效** 锻炼骨盆骨骼和盆底肌，促进弹性的恢复。



### ● 钟摆式运动，让骨盆回到中央

站姿，身体挺直，双手叉腰。将骨盆轮流往右侧及左侧外推，像钟摆一样左右晃动，动作缓慢进行，不要太用力，慢慢重复5~10次即可。

**注意** 做这一动作，要尽量保持上半身挺直不动，将注意力放在骨盆上，感觉整个骨盆在左右移动。

**功效** 让骨盆回到中央，放松紧绷的髋关节。



请扫描二维码  
观看演示视频



### ● 蹲起式运动，正骨盆瘦臀腹



请扫描二维码  
观看演示视频



**1** 双脚开立与肩同宽，双手十指相交放于脑后，双腿挺直，吸气时背部向上伸展。

**2** 呼气，同时屈膝下蹲，尽量蹲至大腿与地面平行的位置。

**3** 吸气，同时双脚蹬地向上站起来。

## 产后体形恢复

### ● 随时随处可用的美体小妙招

虽然产后骨骼容易走形，但从另一角度看，趁着关节松动的这个时期，让肌肉的力量恢复，进而调整骨骼，可以纠正一些产妇多年形成的不良姿势。

站墙根是最简便易行的美体方法。靠墙站立，头部、双肩、臀、脚后跟四个部位全部贴在墙壁上，保持 10 ~ 20 分钟即可。每天坚持，还可以美背，有助于养成挺胸抬头的习惯。

### ● 能站就不坐，站着就能瘦

久坐不动最容易囤积腹部脂肪，除了适当的休息，要督促产妇让身体离开沙发、床，能站就不坐。站立时可以做简单的小锻炼——收紧臀部和腿部，放松，再收紧，放松，反复数次，减肚子的同时还能紧致臀部和腿部的肌肉。

一条腿站定，一条腿微微抬起转动脚踝，拉紧小腿肌肉，放松，再换另外一条腿重复动作。这样做可以拉紧小腿肌肉，改善小腿粗的情况。站着是最简单最省力的瘦身方法。

### ● 散步的时候拍拍腹部

中医认为，脾胃虚弱运化无力，腹部就容易堆积脂肪，是胃气不足的表现，所以可以通过敲打胃经补足胃气。腹部有胃经上的穴位天枢穴，可以调节肠胃，所以护理师可以通过敲打产妇腹部起到减肥的效果。

### ● 刮天枢穴、关元穴、气海穴，除掉小腹赘肉

内分泌失调，会导致新陈代谢发生障碍，体内废物不能及时地排出体外，就会淤积于腹部，腹部是非常容易堆积脂肪的部位。护理师可以采用刮痧的方法，刮天枢穴、关元穴、气海穴，疏通经络，帮助产妇促进新陈代谢，逐渐减少腹部脂肪，有效缩小腰围。



产妇自己在散步的时候拍拍腹部，也有助于瘦肚子。

## 方法

- 1 以肚脐为中心，按顺时针方向用刮痧板刮拭天枢穴、气海穴、关元穴，力度要均匀。
- 2 采用角揉法按摩天枢穴、关元穴和气海穴，力度要适中。

## 时间

保持在 30 分钟之内。

### 天枢穴

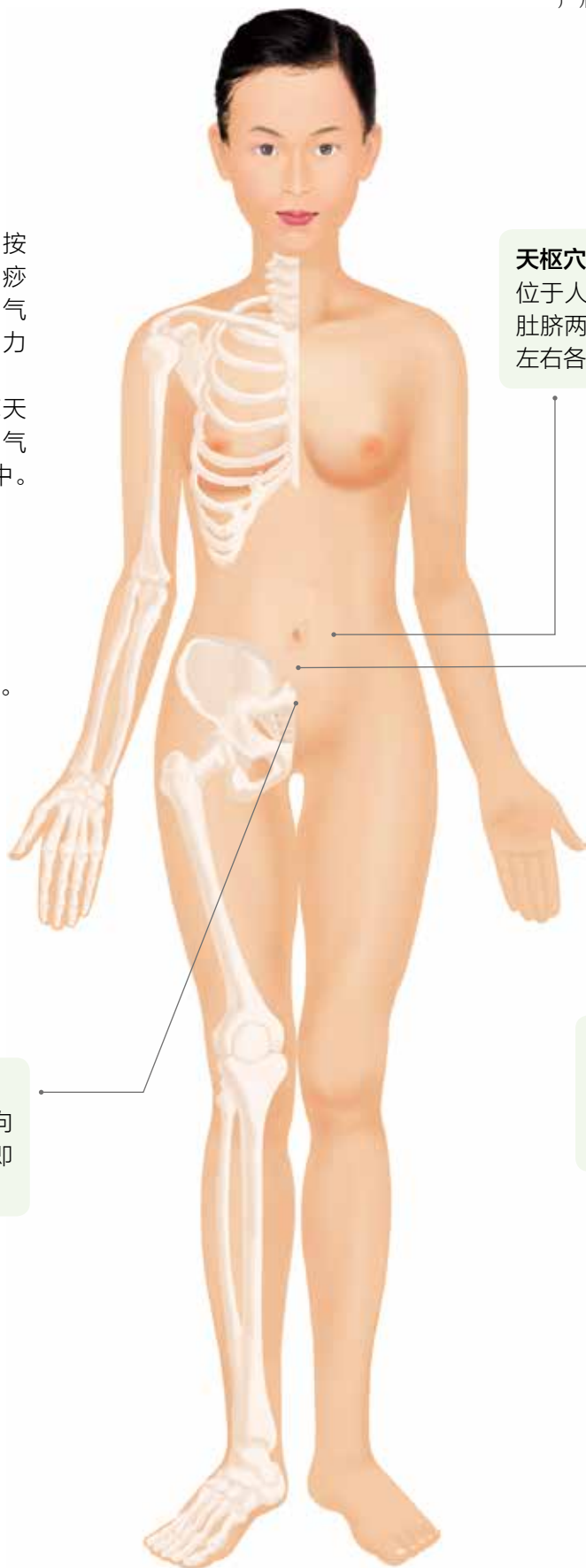
位于人体中腹部，肚脐两侧 2 寸处，左右各 1 个。

### 关元穴

从肚脐正中央向下 3 寸的位置即是关元穴。

### 气海穴

从肚脐中央向下 1.5 寸处即是气海穴。



### ● 坐姿侧弯腰

双腿盘坐在瑜伽垫上，上半身挺直，右臂向上伸直贴于耳侧，左手轻轻触地，由腰椎带动上半身缓缓向左侧弯曲，达到极限时，自然呼吸，保持 15 秒；然后换另一方向做。



**次数** 各重复 10~20 次。

**功效** 可减少腰侧赘肉，同时还能增强腰部灵活性。

### ● 站姿伸臂弯腰

站立，手臂向上伸展，双手十指相扣，掌心向外；身体缓慢向前弯曲，当上半身与下半身成直角的时候，停住保持姿势，进行 3 次呼吸，然后身体慢慢恢复直立姿势。



请扫描二维码  
观看演示视频



**次数** 重复 10~20 次。

**功效** 可以减少腰腹部的赘肉，同时可以锻炼腰腹部的耐力、柔韧性。

### ● 左右摇摆塑造 S 曲线



请扫描二维码  
观看演示视频

- 1 双脚分开与肩同宽站立，双腿收紧上提，吸气同时将双臂从身体两侧向上抬起，在头顶处十指交叉，翻转让掌心向上。
- 2 呼气，身体向左侧伸展，感受到拉伸右侧腰，保持 20 秒。吸气，回到中间。
- 3 呼气，身体向右侧伸展，感受到拉伸左侧腰，保持 20 秒。吸气，回到中间。

## 产后乳房保健



请扫描二维码  
观看演示视频

### ● 画圈按摩法



1 手背相对，置于双乳中间。



2 双手同一时间轻按乳房，向外扫并且打一个圈。

**次数** 每天1次，每次重复20次。

**功效** 促进胸部血液循环，紧实胸部肌肉，防止胸部下垂。

### ● “8”字按摩法



1 左手放在左胸外下侧。



2 沿着胸部下方向另一边乳房打8字扫去。然后换右侧重复动作。

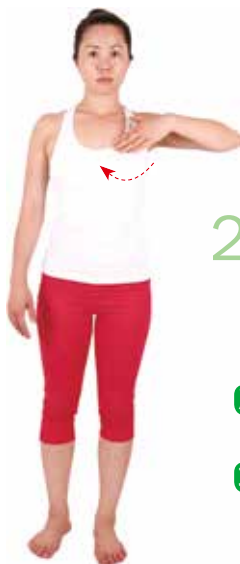
**次数** 左右交替，重复10次。

**功效** 防止胸部外扩。

### ● 螺旋按摩法



1 一只手放在腋下，沿着乳房外围做圆形按摩。



2 从乳房下面往上提拉按摩，直到锁骨的位置。换另一侧重复动作。

**次数** 每个动作重复8~10次。

**功效** 紧实胸部肌肉，加强支撑力，让胸部越来越挺。



## ● 丰胸瑜伽

这套瑜伽动作能促进乳腺的发育，使胸部坚实、有弹性，还有助于促进胸部血液循环和淋巴循环的正常运行，让产妇在获得美妙身材的同时，预防乳腺疾病。可以每天做一次。



请扫描二维码  
观看演示视频



1 采用基本跪坐姿势，双手自然放在大腿上，保持脊背挺直。



2 吸气，同时双臂缓缓侧平举至与肩同高，掌心向前。



3 呼气，同时头颈尽量向上后仰，手臂向后张开，扩胸。



4 吸气，还原到步骤 2。



5 呼气，同时头颈向前弯曲，双臂保持平行地面向前收拢，尽量向前伸直，背部自然成弧形。



6 吸气，回到步骤 2。

7 吸气，同时双臂从身体前向上伸展，掌心向前。



8 呼气，同时双臂再从体前向下滑落，并向后方伸直，尽量做到最大限度。

9 吸气，回到步骤 2，再慢慢均匀呼吸，恢复到步骤 1。



## ● 甩肩运动

先取站姿，然后双手自然搭在双肩上，以肩关节为中心，肩带动肘再带动前臂、手，由下向上顺时针抬举过头顶旋转画圈4次，再同法逆时针旋转4次为1个循环，共4个循环。可预防乳房下垂。



## ● 扩胸运动



请扫描二维码  
观看演示视频

1 采用站姿，身体挺直，双脚分开与肩同宽，伸开双臂、双手握拳，平举在胸前。



2 双臂沿水平方向分别向后用力，做扩胸运动。

**时间** 重复5~10分钟。

**功效** 改善乳房外侧的血液循环。

## ● 半月式



1 双脚较大分开，站立，双臂伸直侧平举。



2 呼气，身体向右侧拉伸，右手放在脚踝处。如果触不到脚踝可以放在小腿处。



请扫描二维码  
观看演示视频



3 吸气，曲右膝，左脚跟进一步，左手叉腰，右手放在竖放的瑜伽砖上。



4 呼气，右手支撑在瑜伽砖上，左腿抬起与身体保持水平，左臂向上伸直。

**工具** 一块瑜伽砖

**功效** 此套动作帮助拉伸身体大部分肌肉，舒缓身体，瘦身的同时又助于缓解疲劳，帮助骨盆恢复。

# 产后美容养颜

## ● 水肿、脂肪、肌肉松都会变成大胖脸

血液和淋巴循环不畅，水分代谢能力减弱使体内废水囤积造成水肿型胖脸。皮下脂肪囤积，表情机能衰退，脸部多肉而结实就是脂肪型胖脸。年龄增长导致再生机能衰退，过度日晒使真皮层的胶原蛋白含量减少，皮肤缺乏弹性不紧实，就变成肌肉松弛型胖脸。一般产后产妇大多是因为水肿或者脂肪堆积造成大胖脸。

脸部情况	有效饮食
面部水肿	多摄入含钾、维生素E、铁的食物，来促进血液循环，减少水分的滞留
脂肪堆积	多摄入含膳食纤维、胡萝卜素的茎叶类蔬菜，可以加快脂肪燃烧
肌肉松弛	多吃富含维生素C的果蔬，增加皮肤弹性

脂肪堆积型胖脸的产妇，建议搭配脸部按摩增进瘦脸效果。每天洗过脸后，将按摩霜涂抹于脸部肉多的地方，反复按摩至按摩霜完全吸收后轻拍 200 下。

## ● 多吃消肿利湿、富含膳食纤维的食物

多吃某些消肿利湿的食物，如薏米、红豆，可以有效瘦脸。同时，利湿的果蔬含有的膳食纤维较多，如白萝卜、豆芽、黄瓜、冬瓜等，能增进肠道蠕动，利于排便，以此

排出肠内过多的营养成分及代谢废物，对瘦脸会有非常好的效果。

## ● 瘦下巴小动作



1

取适量颈霜在手掌中揉开，然后用手掌沿着颈部从下往上铺开涂抹。



2

四指并拢，用手指从脖子一侧推至耳后并轻压几下，再向下推至锁骨轻压几下。左右两侧分别推 5 次。



3

用右手虎口托住下巴，然后从下巴往颈部推压出下巴线条，双手交替推压 5 次。

Tips

因为颈部肌肤比较脆弱，所以最好买专门的颈霜进行推压，否则容易出现皱纹。

## ● 6 种瘦脸食材推荐

### 菠菜

**瘦脸关键词：**富含钾、铁

菠菜是很常见的一种蔬菜，富含人体所需要的钾元素、铁元素、膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A 等。其中，钾元素、铁元素对于水肿型大胖脸有针对性功效。

### 芹菜

**瘦脸关键词：**钙、钾、膳食纤维

芹菜属于粗纤维食材，咀嚼和消化芹菜所需要的热量将超过它自身的热量，咀嚼的过程中就会消耗脸部脂肪的热量，达到瘦脸效果，而且芹菜中的膳食纤维能刺激肠道蠕动，加速身体废物排出。

### 冬瓜

**瘦脸关键词：**胡萝卜素、钾、铁

冬瓜中所含的丙醇二酸能有效地抑制糖类转化为脂肪，而且冬瓜本身所含的脂肪量可以忽略不计，热量很低，是瘦身瘦脸佳品。

### 胡萝卜

**瘦身关键词：**胡萝卜素、维生素 A

胡萝卜富含的维生素和胡萝卜素能有效地刺激皮肤新陈代谢，增进血液循环，而其所含的胡萝卜素还能加快脸部脂肪的燃烧。

### 苦瓜

**瘦身关键词：**维生素 C、钾

苦瓜富含维生素 C 等营养成分，可提高免疫细胞的活性，有效清除体内有害物质。中医专家认为，用苦瓜泡茶或榨汁来喝，排毒瘦身的功效非常好。

### 柠檬

**瘦脸关键词：**钾、维生素 C

柠檬中钾、柠檬酸和水分的含量较高，鲜柠檬维生素含量颇为丰富，能有效防止和消除皮肤色素的沉淀，瘦脸的同时还能美白。



## 第3节

## 产后常见病症的预防与护理

## 尿道感染

## ● 产后尿道感染原因

产妇产后身体虚弱，加上恶露处理不当、习惯性憋尿、产后导尿管不洁、阴道或子宫创伤等，容易造成尿道感染。一旦出现尿道感染要高度重视，及时治疗。

## ● 注意清理恶露

月子里产妇恶露较多，如果处理不当，很容易导致细菌跑到阴道内，进而导致尿道感染。所以要注意产妇阴道的清洁，可以每天用温水清洗外阴，减少尿道感染的机会。

## ● 选择消毒卫生护垫

月子里的护垫要选择经过消毒的、柔软的，且要经常更换，减少病菌侵入的机会。

## ● 不要憋尿

产妇不要等到憋不住尿了再排，而应该有尿意立即排出。因为排尿时，尿液能将尿道和阴道口的细菌冲刷掉，具有清洁的作用，还能减少细菌的生长和繁殖。

## ● 大便后擦拭方向由前至后

大便后要用卫生纸从前往后擦拭，不要从后往前，这样可以避免粪便中的细菌进入外阴，引起尿道感染。条件允许的话，最好在便后用清水清洗阴道。

## ● 穿棉质、透气的内裤

内裤选择宽松、纯棉、透气性好的。还要经常换洗内裤，并在阳光下曝晒杀菌，这样可以使阴道有一个清洁的环境，避免细菌的生长和繁殖。

## 饮食调理原则

- 多喝水。产妇尽量保证白天排尿4~6次。如果尿道感染只是偶尔发作，每天喝2000~3000毫升的水基本可以自愈。对于容易发生尿道感染的产妇，建议每天2~3小时就排尿一次，可预防产后尿道感染的发生。
- 注意饮食清淡，不要吃辛辣、油腻、燥热的食物。平时可以多喝些绿豆芽汤、黄花菜汤等，对预防和缓解产后尿道感染有一定效果。

## 恶露不净

恶露是指分娩后由阴道排出的分泌物，它含有胎盘剥离后的血液、黏液、坏死的蜕膜组织和细胞等物质。产后恶露不尽则指产后满月仍有恶露，且颜色和气味有异常，如呈脓性，并有臭味。

根据颜色、内容物及时间不同，恶露可分为三种：

名称	时间	性状
血性恶露	产后 1~3 天	恶露呈鲜红色、量较多，有血腥味
浆液恶露	产后 4~10 天	恶露为淡红色血液、黏液和较多的阴道分泌物
白色恶露	产后 2 周后	含有白细胞、胎膜细胞、表皮细胞等，分泌物呈淡褐色或白色，质黏稠，量稍多一些

### 饮食注意事项

- 血热、血淤、肝郁化热的产妇，可以喝一些清热化淤的果蔬汁，如藕汁、梨汁、橘子汁、西瓜汁等。
- 熬粥的时候加入一些红糖食用，可以活血补虚，适合恶露不尽的产妇食用。
- 产后服用生化汤可活血散寒、祛淤止血，帮助排出体内恶露。
- 少吃温、热性的食物，如羊肉、榴莲等，以免助邪，不利于恶露排出，可多吃新鲜蔬菜。

### ● 产后恶露不尽不容忽视，依情况及时就医

如果恶露量多或慢慢减少后又突然增多，血性恶露持续 2 周以上，且为脓性，有臭味，那么可能出现了细菌感染，应及时安排产妇到医院就诊。如果伴有大量出血，子宫大而软，则表明子宫可能恢复不良。

如果血性恶露颜色灰暗且不新鲜，并伴有子宫压痛，说明子宫感染，应及时请医生检查，用抗菌药物控制感染。

需要注意的是，恶露量也会因为用力或喂哺宝宝而增加，或是服用大量的生化汤，造成出血。万一恶露量太多（半小时浸湿 2 片卫生巾）、血块太大或血流不止等状况，就必须及时就医，以免发生危险。

### ● 缓解产后恶露有良方

#### 保持阴道清洁

因为有恶露排出，所以护理师要让产妇勤换卫生巾，保持局部清爽。此外，要避免性生活，避免受感染。大小便后用温水冲洗会阴部，擦拭时一定要从前往后擦拭或直接按压拭干，并选用柔软的消毒卫生纸。

#### 生活调理方

1. 产后未满 50 天不要过性生活。
2. 使用垫纸质地要柔软，要严密消毒，防止发生感染。
3. 身体趋向恢复时，可以适当起床活动，有助于气血运行，可促进恶露排出。



## 产后便秘

产后便秘是指产妇产后正常饮食，但接连好几天都不排大便或排便时干燥疼痛，难以排出，这是最常见的产后疾病之一。产后便秘的发生，一般有以下几方面原因：

1. 产褥期胃肠功能减弱，肠蠕动慢，肠内容物在肠内停留时间长，肠道吸收水分造成大便干结。

2. 与分娩有关。妊娠使得腹部过度膨胀，导致腹部肌肉疲劳，盆底组织松弛，故而排便力量减弱。

3. 产后体质虚弱或手术后有伤口，使产妇排便力量减弱。

4. 卧床时间多，活动量减少，影响直肠的蠕动，导致便秘。

5. 饮食结构不合理，蔬菜、水果吃得少。



### 重点提醒

如果产前进行过灌肠的产妇，产后2~3天才解大便；若产前没有灌肠者，产妇可能1~2天首次排便。如果在产后超过3天还没有解大便，护理师就应注意产妇是否发生了便秘，如果便秘持续3天以上，一定要就医，请医生给予适当的处理。

### ● 产后便秘的影响

1. 便秘的持续造成盆腔和肛周血液回流障碍，多数会形成不同程度的肛裂和痔疮，严重时会使局部水肿、疼痛，大便时出血。

2. 便秘使肠道排空减缓，新陈代谢减慢，使腹中胀满，饭后饱胀不适，食欲缺乏。

3. 肠道蠕动减缓使盆腔的血液循环放慢，不利于妈妈产后生殖系统的康复，也会影响到产后性生活的恢复。

### ● 产后便秘的预防

#### 注意调整好膳食

护理师在给产妇搭配三餐时应适当配有一定比例的杂粮，要粗细粮搭配做到主食多样化。注意荤素结合，在吃肉、蛋等食物的同时，也要加入富含膳食纤维的绿叶蔬菜和水果。植物油和蜂蜜有润肠通便的作用，产后宜适当多食用。

#### 进行适当的活动，不要久卧不动

护理师要让产妇适当增加活动量，以促进肠道蠕动，缩短食物滞留肠道的时间。健康、顺产的产妇，产后第二天即可开始下床活动，逐日提早起床时间并加大活动范围。

#### 多喝水

可在清晨为产妇准备一杯加有蜂蜜的温开水（水温不宜超过60℃），让产妇起床后空腹喝，以刺激肠管的蠕动，从而促进排便。另外，还要养成并保持每日定时排便的习惯。

## 产后水肿

产妇在产褥期内出现下肢甚至全身水肿的现象，称为产后水肿。产后水肿是因皮肤内积聚水分而产生的，严格来说，不是水肿而是“水气”。护理师应根据不同情况，做出相应护理方法。

### ● 不同情况水肿的应对

如果产妇的水肿是发生在下肢，没有超过膝盖，那么这种水肿一般是孕期水肿遗留的问题，这种水肿随着排尿和排汗会慢慢消失，大概在产后4周就会恢复正常。

剖宫产手术后，产妇如果出现了小腿水肿、疼痛，千万不要忽视，这很可能是静脉血栓的先兆，是一种严重的并发症，应及时就医。

如果产妇出现全身水肿，且持续时间很长，并伴有食欲缺乏、头晕眼花、尿涩疼痛的症状，护理师要提醒产妇及时到医院进行检查，需要检查心脏、肾脏、肝脏等部位有无疾病，以及是否出现了凝血或者静脉血栓的情况。

### ● 产后水肿的调理

通过饮食调理，少吃盐，因为吃盐过多会使体液浓度增加，让水分难以排出体外。

#### 重点提醒

如果水肿是从脸部开始，继而扩大到全身时，那么患上肾脏病的可能性很高，不过也有可能是急性肾炎或肾病变。如果是从脚开始水肿，那么可能是心脏病、低蛋白血症、肝硬化等。

同时也可以吃一些利水消肿的食物，比如薏米、红豆、鲤鱼等。另外，带皮的生姜也可以起到消水肿的作用，做菜时，不妨放点带皮的生姜进去。

少吃或不吃难消化和易导致胀气的食物，如油炸的糯米糕、白薯、洋葱、土豆等，这些食物会引起腹胀，使血液回流不畅，加重水肿。

虽然不必控制产妇的饮水量，但睡觉前尽量不要喝水。不要吃过多补品，以免加重肾脏的负担。少吃高热量食物有助消除水肿，可以多吃脂肪较少的肉类或鱼类。

产后水肿需要通过出汗才能消肿，所以产妇要注意保持身体温暖。

哺乳期适当进行运动可促进全身血液循环，增加母乳量，对产后消肿也有很好的效果。活动时，不要长时间保持同一个姿势，久站或者久坐都会形成水肿。休息时，适当抬高腿部，在腿部垫一个枕头或者小凳子，有利于缓解水肿。



可以给产后水肿的产妇喝点红豆薏米水。红豆热量低，富含维生素E及钾、镁、磷、锌、硒等成分，有养血益气、利水消肿、除热毒、散恶血、消胀满等功效；与清热排毒的薏米一起煮水后，缓解产后水肿的作用很好。

## 乳腺炎

产后乳腺炎是产褥期常见的一种疾病，多为急性乳腺炎，常发生于产后 3~4 周的哺乳期妇女，所以又称之为哺乳期乳腺炎。

### ● 产后乳腺炎一般分为三个时期

#### 早期

乳房胀满，疼痛，哺乳时更甚；乳汁分泌不畅，或明显减少；乳房肿块或有或无；皮肤微红或不红，或伴有全身不适、食欲欠佳、胸闷烦躁等。

#### 化脓期

局部乳房变硬，肿块逐渐增大，此时可伴高烧、寒战、全身无力、大便干燥、脉搏加快、同侧淋巴结肿大等，常可在 4~5 日形成脓肿，可出现乳房跳痛，局部皮肤红肿透亮，肿块中央变软，手按有波动感；若为乳房深部脓肿，可出现全乳房肿胀，疼痛、高热，但局部皮肤红肿及波动不明显，有时一个乳房内可同时或先后存在数个脓腔。

#### 溃后期

浅表的脓肿常可穿破皮肤，形成溃烂或乳汁自创口处溢出而形成乳漏；较深部的脓肿，可穿向乳房和胸大肌间的脂肪，形成乳房后位脓肿，严重者可发生脓毒败血症。

### ● 初产妇更易得乳腺炎

研究发现，初产妇患乳腺炎的比例要比经产妇高 1 倍，这是为什么呢？

这是因为初产妇的奶头皮肤更娇嫩，更不耐受婴儿吸奶时对奶头的刺激，常造成奶头组织的损伤，形成奶头裂口。尤其是奶头短，奶头勃起不良的初产妇，更易出现这种情况。奶头出现裂口后，婴儿吸吮就会引起剧痛，造成喂奶时间减短，甚至不敢再让婴儿吮吸奶头，这就会使大量乳汁积蓄在乳腺内，以致乳汁在乳腺内逐渐分解，给细菌的生长提供了温床。此时若外部的化脓性细菌从奶头裂口侵入，就会在乳腺内迅速、大量的繁殖，从而引发乳腺炎。

## ● 产后乳腺炎的预防与调理

### 产前

1. 怀孕末期，用 75% 的酒精擦拭或用温水清洗乳头，以增强乳房皮肤的柔韧性和抵抗力；同时，还要注意挤出乳管内的脂栓。
2. 乳头内陷者，需用手挤出乳头，按摩牵拉纠正之。

### 产后

1. 保证正确的喂养姿势，以及宝宝吸吮方式的良好，不要让宝宝只含到乳头。
2. 哺乳时让宝宝吃空一侧乳房再吃另一侧，不要两边乳房交替吃，以防宝宝长时间吃不到奶后引起乳汁淤积。若产妇的奶很充足，宝宝只吃一边就饱了，另一边又很胀，就一定要把胀的一边乳房的乳汁挤掉，不要留在乳房里，以防形成硬结造成急性乳腺炎。同时养成定时哺乳的习惯，不让宝宝含着乳头睡觉。
3. 产妇宜侧卧睡与仰躺睡交替进行，忌趴着睡，以免因挤压乳房引起乳汁淤积造成急性乳腺炎。
4. 不戴有钢托的胸罩。产妇的乳汁会时常不经意地流出，加上因乳房有乳汁充盈造成乳房下垂，这时候产妇最好戴专门的哺乳胸罩，不要戴带有钢托的胸罩，以防乳腺管受挤压造成局部乳汁淤积引起急性乳腺炎。
5. 要注意乳房的清洁与卫生，喂宝宝前后最好先用清水擦洗，然后用洁净的毛巾将乳头擦拭干净。
6. 产后催奶不宜过急。产后营养补充并不是多多益善，应从少量开始，以免因奶水开始分泌时，乳腺管尚未通畅，再加上新生儿吸吮能力弱，如果大量分泌乳汁容易造成奶胀结块而带来不利影响。
7. 乳腺炎的成脓期，应少吃有“发奶”作用的荤腥汤水，忌食辛辣、刺激、荤腥油腻之品，以免加重病情。饮食宜清淡而富于营养，宜多吃具有清热作用的蔬菜水果，如番茄、青菜、丝瓜、黄瓜、绿豆、鲜藕、金橘饼等。海带具有软坚散结的作用，可多吃些。
8. 注意保持心情舒畅，以免因心情抑郁加重病情。

## 第4节

## 产妇及家属的心理调适

新生儿的出生使整个家庭在结构、功能上发生了很大的变化，家庭必须适应新的生活模式，产妇需要从妊娠、分娩的疲劳中恢复，树立做母亲的信心。产妇的心理适应过程受很多因素的影响，如以往的经历、支持系统的有效与否等；而家庭的其他成员（如新生儿的父亲、祖父母等）也会经历心理的适应过程。因此，母婴护理师应将产妇、新生儿及其他家属看成一个整体，提供以“家庭为中心”的整体护理，使父母及其他成员的角色良好适应。

## 新生儿护理知识缺乏

新生儿一出生，就常出现哭闹，产妇可能缺乏安抚新生儿的知识而不能使新生儿安静，常因此而感到焦虑，再加上喂养、护理知识的欠缺，产妇常抱怨新生儿出生带来的烦恼。

## 产妇的心理调适

## ● 产妇心理调适受多方面因素的影响

## 舒适的改变与疲劳

分娩导致的会阴部疼痛及产后的宫缩痛等所致的身体不适，使产妇很难将注意力立刻转向新生儿；产后的最初几日，由于分娩的经历、对新生儿的护理以及睡眠模式的改变，可能造成休息时间减少，产妇常感到疲劳。有些产妇的疲劳可以持续到产后18个月。



### 以往的经历和其他突发事件

非初次分娩的产妇，其心理调适要快些，而初次分娩的家庭需要在新生儿护理的过程中逐渐适应。另外，如难产或没有预料的剖宫产、多胎以及新生儿与孕期的期望相差太远，如畸形或出生后的性别与产前期望的不一致等，会使产妇感到失望或沮丧，影响产后的心理调适。

### 产妇的性格特征

产妇的性格以及与新生儿情感连接的结果是影响心理调适的一个重要因素。平静、快乐积极向上的产妇较容易适应产褥期的心理变化；相反，易激动、忧虑、消极的产妇其适应能力较弱。

### 家庭支持

持续有力的支持是产后良好心理适应的一个重要因素，产妇需要生活上的照顾、情感上的支持和鼓励。在产褥期内，其社会支持相对减少，其家庭支持尤为重要。

## 家属的心理调适

### ● 父亲的心理调适

新生儿出生后，父亲对其外观、反应产生浓厚的兴趣，渴望去摸、抱新生儿。很多父亲不断地评论新生儿的外观特征，向别人描述特征时表现出非常兴奋的样子。在新生儿醒的时候，父亲总是用抚摸、眼睛的对视、与新生儿说话等语言或非语言的方式与新生儿进行沟通，此时的父亲渴望与妻子一起照顾新生儿。由于对新生儿护理知识的缺乏，护理师向婴儿父亲讲解新生儿护理的知识，可以帮助新父亲角色的尽快适应。

### ● 祖父母的心理调适

新生儿一出生，其祖父母特别高兴，祖父母会想方设法与新生儿接近，希望有足够的机会看见新生儿，并与新生儿建立亲密的关系。在与新生儿的接触过程中，祖父母从中得到欢乐，而且增加其安全感。新父母应给祖父母照顾新生儿的机会，使祖父母从新生儿护理中获取天伦之乐。但是，有的祖父母自新生儿一出生就将全部的时间和精力用于新生儿的护理之中，忽视了其他活动的参与，这样就会导致家属间的冲突，不利于祖父母的身心健康。另外，祖父母是新父母的重要家庭支持，应向新父母传授育儿经验，帮助产妇从分娩的疲劳中恢复，便于新父母良好的心理调适。







# 新生儿护理及保健

## 第1节

## 新生儿护理的基本要求

## 适宜的居室环境

新生儿的居住环境要求清洁、阳光充足、空气流通；室内温度保持在 $22^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ ，湿度为 $55\% \sim 65\%$ 。

夏季气温高，空调要调至 $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，或是内外温度相差在 $5^{\circ}\text{C}$ 以内；夜间最好不要开放冷气。冬季也要保持室内通风，但不能让风直接对着母婴吹。冬天室温保持在 $20^{\circ}\text{C}$ 左右，室内温度不够时可给新生儿使用热水袋，热水袋温度在 $50^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ ，置于包被外面，不要直接接触婴儿皮肤，以免烫伤。



## 准备新生儿用品

## 婴儿用品

1. 婴儿衣物：应宽松柔软，最好是白色或浅色棉布制作，系带式、连体衣。
2. 湿纸巾：应选不含刺激性物质，柔韧性好、不易破的。
3. 尿布：应选用柔软、吸水性强、耐洗的棉制品。
4. 纸尿裤：应该选择正规品牌，劣质的纸尿裤容易引起婴儿的皮肤疾病。
5. 奶瓶：同样也需要买正规品牌的，玻璃的比塑料的好。劣质塑料奶瓶可能含有有害物质。
6. 吸奶器，专用消毒锅，奶粉，温奶器。
7. 消毒液：准备衣物消毒和奶瓶消毒两种。
8. 洗衣皂：最好选用婴儿专用的，去污渍效果好，刺激性小。
9. 润肤油，尿垫。

## 其他用品

1. 毛巾若干条。
2. 脸盆。
3. 牙具。
4. 大卷卫生纸。
5. 餐具1套、放零食的小盒1个。
6. 笔、纸、通信用具。

## 第2节

## 新生儿大小便护理

## 新生儿正常大小便的状况

## ● 大便

大多数婴儿出生后12小时内开始排出粪便，即“胎便”。出生后第一天排出的完全是胎便，颜色通常是深绿色、棕黑色或黑色，呈黏糊状，没有臭味。接下来几天，粪便颜色逐渐变淡，一般在3~4天内胎便排尽，婴儿粪便转为黄色。

如果婴儿出生后24小时内不见胎便排出，应报告医生，请其进行检查，看看有无肛门、有无腹部膨隆和包块等情况，以确定是否有消化道先天异常等情况。

## ● 小便

多数婴儿出生后第一天就开始排尿，但尿量很少，全天尿量通常只有10~30毫升；小便次数开始也不多，第一天只有2~3次；尿色开始较深，一般呈黄色，以后随着开始喂奶，婴儿摄入的水分逐渐增加，小便总量逐天增加，小便次数也逐渐增多，到出生后一周小便次数可增加到每天10~30次，小便颜色也慢慢变淡。

少数婴儿出生后刚排出的小便略带砖红色，这是由于尿酸盐沉积所致，属正常现象，一般不必特殊处理，只需增加喂奶量，过几天即可逐渐消失。

## ● 不同喂养方式的排便次数

## 母乳喂养婴儿的排便次数

母乳喂养的婴儿在出生后几周内，每天会有几次排便，有些在每次哺乳后都排便，通常是浅黄色面糊状或浓奶汤状。在1~3个月时排便次数慢慢减少，有的1天只排便1次，还有的需隔1天或更长时间排便1次。对于这种情况，只要婴儿没有不适，就不必担心。母乳喂养的婴儿即使2~3天排便1次，大便都应该是软的。

## 人工喂养婴儿的排便次数

人工喂养的婴儿每日可排便1~4次，并逐渐过渡到每天1~2次。作为母婴护理师，要注意婴儿大便的质地是否正常，如果大便的质地正常，排便的次数多少并不重要。

## 辨别新生儿大小便的异常

### ● 大便状况的辨别

母婴护理师可以通过观察婴儿的大便，了解母乳的质量，也可以得知婴儿母亲的营养是否适当，以便调整饮食结构及科学哺乳。

1. 婴儿的大便呈黄色，且粪与水分开，大便次数增多，说明婴儿消化不良，提示母乳中含糖分太多。因为糖分过度发酵使婴儿出现肠胀气、大便多泡沫、酸味重，应该限制产妇的摄糖量。

2. 当母乳中蛋白质过多时，婴儿的大便有硬结块、臭味特别重，此时应限制产妇鸡蛋的摄入量。

3. 当母乳喂养不足时，大便色绿、量少且次数多，婴儿常因饥饿而哭闹。

4. 当肠道感染时，大便稀薄或为水样的黏液便，且呈脓性，有腥臭味。

### ● 几种异常大便的性状及处理

1. 粪便量少，次数多，呈绿色黏液状。这种情况往往是因为喂养不足引起的，这种大便也称“饥饿性大便”。只要给予足量喂养，大便就可以转为正常。

2. 粪便中水分增多，呈汤样，水与粪便分离，而且排便的次数和量有所增多。这是病态的表现，多为肠炎、秋季腹泻等病。丢失大量的水分和电解质会引起婴儿脱水或电解质紊乱，应该建议雇主立即带婴儿到医院就诊。

3. 大便稀，呈黄绿色且带有黏液，有时呈豆腐渣样。这可能是真菌性肠炎，患有真

菌性肠炎的婴儿同时还会患有鹅口疮，如果婴儿有上述症状，需到医院就诊。

4. 大便恶臭，如臭鸡蛋味。这主要是婴儿蛋白质摄入过量，或蛋白质消化不良。应注意配奶浓度是否过高，进食是否过量，可适当稀释奶液或限制奶量 1~2 天。

5. 大便变稀，含较多黏液或混有血液，且排便时婴儿哭闹不安。应该考虑是不是因为细菌性痢疾或其他病原菌引起的感染性腹泻，应该及时到医院就诊。

6. 大便呈白色或陶土色，且伴有黄疸、瘙痒等症状。首先考虑是胆道梗阻，应该及时到医院检查和治疗。延误诊断和治疗会导致永久性肝脏损伤。

### ● 小便状况的辨别

婴儿可在分娩中或出生后立即排小便，尿液色黄透明，开始量较少，一周后排尿次数增多，每日可达 20 余次。如果婴儿出生后 24 小时尚无小便排出，应该请医生检查是否患有先天性泌尿道畸形。

### ● 小便异常反映的疾病

1. 小便次数较多，每次尿量少，小便时疼痛哭闹，可能尿道有炎症。

2. 小便金黄色或橘黄色，可能受维生素 B<sub>2</sub>、黄连素、痢特灵等药物的影响。

3. 小便棕黄色或浓茶色，摇晃尿液时，黄色沾在便盆上，泡沫也发黄，多见于黄疸型肝炎。

4. 小便乳白浑浊，如加热后变清则为正常现象，加热后变得更混浊则不正常。

5. 小便放置片刻有白色沉淀，如果婴儿

一切正常，尿检查除盐类结晶外，没有其他异常，不属病态，多喂点水，沉淀即会消失。

婴儿大小便状况能够很好地反映其身体健康状况，如果需要带其去医院就诊，可以在家中提前留取婴儿的便样，以便到医院能够及时进行化验，尽早得到治疗。

## 大小便后的清洁处理

新生儿不懂得控制大小便，屁股经常会沾上大小便，清洗时不仅要注意是否洗得干净，还要注意不要因为手力过重伤到婴儿。下面分男女婴来介绍大小便的清洁处理。

### ● 女婴清洁

1. 解开纸尿裤，擦去肛门周围残余的粪便，用湿纸巾或洁净的温湿毛巾擦洗小肚子各处，直至脐部。

2. 用一块干净的湿巾擦洗婴儿大腿根部所有皮肤褶皱，由上向下、由内向外擦。

3. 抬起婴儿的双腿，并把一只手指置于女婴双踝之间。接下来清洁其外阴部，注意由前向后擦洗，防止肛门处的细菌进入阴道和尿道。用干净的湿纸巾清洁肛门，然后清洁屁股及大腿，向里洗至肛门处。

4. 擦干双手，用纸巾抹干婴儿的屁股。

### 重点提醒

一般不建议给女婴用爽身粉。女性的盆腔与外界是相通的，外界环境中的粉尘、颗粒都能通过外阴、阴道、宫颈、宫腔、开放的输卵管进入到腹腔，并附着在卵巢的表面，这会刺激卵巢上皮细胞的增生，进而诱发卵巢癌。

如果患有红臀，可以先让婴儿光着屁股玩一会儿，使屁股干透，并在外阴部四周、阴唇及肛门、臀部等处擦上护臀膏。

### ● 男婴清洁

1. 让婴儿平躺在床上，解开纸尿裤，男婴常常在此时开始撒尿，因此，解开纸尿裤后仍将尿布的前半片停留在阴茎处几秒钟，等他尿完。利用纸尿裤的吸水性，兜住尿液，以免弄湿和污染床垫。

2. 母婴护理师站在婴儿身体的右侧，先用左手抓住婴儿的两只脚踝向上拉起，一只手指置于其两踝之间，以免因两腿挤压得过紧造成婴儿疼痛不适。再用右手翻开纸尿裤，用相对洁净的纸尿裤内面擦去肛门周围残余的粪便，将纸尿裤前后两片折叠，暂时垫在屁股下面。然后，放下婴儿的两脚，用专门的湿纸巾或洁净的湿毛巾擦洗屁股。

3. 先擦洗肚皮，直到脐部。再清洁大腿根部和外生殖器的皮肤褶皱，由里往外顺着擦拭。用干净的湿巾清洁睾丸及阴茎下面。

给婴儿清洁阴茎时，要顺着离开其身体的方向擦拭，不要把包皮往上推。在男婴半岁前都不必刻意清洗包皮，因为4岁左右包皮才和阴茎完全长在一起，过早地翻动柔嫩的包皮会伤害其生殖器。当清洁睾丸下面时，用手指轻轻将睾丸往上托住。洗完前部，再举起婴儿的双腿，清洁肛门及屁股后部。

4. 擦干双手，用纸巾抹干婴儿的屁股。如果患有红臀，可以先让他光着屁股玩一会儿，使屁股干透，并在肛门周围、臀部涂抹一些护臀膏。

## 尿布的使用、更换及清洗

尿布透气性能好，吸水能力强，经济实惠，依然是很多家庭的优先选择。

### ● 尿布的选择

尿布有长方形、三角形、蝴蝶形三种，无论哪种都应该选择质地柔软、透气、浅色、纯棉的面料，长宽一般为 75 厘米左右。至少要为新生儿准备 15~20 套尿布，条件许可，最好准备 30 套。

### ● 使用尿布的方法

婴儿的腿，总是两腿伸开自然形成 M 字形的姿势。如果换尿布的动作太粗鲁，会引起髋关节脱臼，所以，必须在不破坏腿的自然姿势的前提下垫尿布。

垫尿布时，尽量要松松地垫上。只垫上胯股部分就可以了。如果用尿布和尿布罩、衣服等将婴儿的下半身勒得太紧，不仅会妨碍其腿部运动，也会妨碍其呼吸运动。

在婴儿成长过程中要不断变换尿布的叠法和垫法。出生后 3 个月内尿量少，用长方形尿布竖着叠两折。只垫在胯下就可以了（正方形尿布竖着叠四折）。

尿布罩要用胯裆间宽大的，不要勒紧新生儿的腿部的较好。3 个月以后尿量增多，长方形尿布需用两块才能不漏尿。正方形尿布最好变换一下叠法。

### ● 使用尿布时应注意的问题

1. 不应在尿布外再垫塑料布或橡皮布。因为塑料布或橡皮布不透气、不吸水，尿液

渗不出去，会使新生儿臀部的小环境潮湿、温度升高，易发生尿布疹和真菌感染。但是可以在夜间用棉花、棉布做成厚的尿布垫在尿布外面，但更换的间隔时间不宜过长。

2. 换尿布要在做好全部准备以后，快速换上。

3. 夏季，给新生儿换尿布时不要直接用刚刚暴晒的尿布，需要等尿布凉透后再用。为防止发生尿布疹，在夏季应该增加新生儿“光屁股”的时间。在冬季，要用暖炉或热水袋将尿布烘暖些，换尿布人的手也要暖和。

### ● 尿布的清洗

有小便的尿布，放入清水内冲洗干净后消毒并晾晒干备用。

有大便的尿布，先用流动的水将大便冲洗干净，及时打上婴儿专用洗衣皂，15 分钟以后清洗，消毒，并晾晒干备用。

### ● 尿布的消毒

可使用消毒液、水煮、消毒紫外线、消毒微波炉等方式给尿布消毒，或在水中放入白醋、盐少许，浸泡 15 分钟后，用清水冲洗干净，晾晒干后备用。

#### 重点提醒

假如是女婴，其后面的尿布长度应该留长一些；如果是男婴，则应该将前面尿布留长一些。

因为男婴尿尿一般都是往前的，所以在给男婴戴尿布时要把他的阴茎压住，以防宝宝尿湿尿布的围兜。



## ● 正方形尿布的折法



请扫描二维码  
观看演示视频

1 将正方形尿布摊开，对折两次。



2 将最上面的角掀开，向旁边拉开，让整个尿布呈现梯形。



3 将整个尿布翻转，依然保持梯形，让三角形的无折痕的一面位于上面。



4 将左手边正方形（有三处重叠）向右边折叠两次即可。

## ● 尿布的使用要领

将尿布套平摊，放上尿布。抬起宝宝的臀部，塞进尿布。尿布的带子要达到宝宝的腰部到肚脐稍下部位。带子的松紧以能放进2个手指为准。

## 纸尿裤的使用与更换

### ● 使用纸尿裤时应注意的问题

1. 换纸尿裤要及时。如果不及时更换纸尿裤，新生儿娇嫩的皮肤就会发红或出现尿布疹，严重时还可能引起腐烂、溃疡、脱皮。

2. 纸尿裤的接头要粘牢。为新生儿更换纸尿裤时，一定要使接头粘住纸尿裤。如果使用了新生儿护理产品，如油、粉或沐浴露等，则更要特别注意。这些东西可能会触及接头，使其附着力降低。

3. 在固定纸尿裤时，要保证手指的干燥和清洁。

### ● 换纸尿裤的方法

对于新生儿，似乎要一直不停地换纸尿裤。新生儿期应每 2 个小时换一次。随着新生儿的不断成长，纸尿裤的更换次数会逐渐减少，开始时平均每天 10 次左右，逐渐减少到 6 次左右。

#### 重点提醒

1. 要贴上边缘对齐，但是要注意最上边缘不要盖住肚脐，在肚脐下面。

2. 整理护围时，从后往前顺一下边缘，以防侧漏。

3. 腰部松紧以伸进两个手指为宜，同时还应注意婴儿空腹和吃饱时纸尿裤的松紧度。

4. 两腿间以伸进一个拳头为宜。如果婴儿大腿较细而导致大腿根部周围有空隙，可以把纸尿裤朝肚子方向多拉一些，腰贴稍微往上贴。反之，因婴儿大腿较粗而导致包得太紧，可以把纸尿裤往腿部拉下来点，腰贴往下面贴点。

### ● 何时更换纸尿裤

应当何时更换纸尿裤，可依照以下条件简单指导：在每次喂奶之前或者之后；在每次大便之后；在新生儿睡觉之前；当新生儿醒来时；带新生儿外出之前。

### ● 换纸尿裤图解



1 在更换纸尿裤时，手边应当准备好：一条干净的纸尿裤，一包湿纸巾，一条新生儿隔尿床垫，一条软毛巾，一小盆温水，尿疹膏或凡士林油。一定要在更换之前将一切都准备就绪，千万不要将新生儿独自留在床上。



请扫描二维码  
观看演示视频



2 准备好纸尿裤。认准前背面，有印花腰贴的是纸尿裤的背面。打开纸尿裤，让内侧的立体护围直立起来。但手不要碰到里面，以免引起感染。



- 3 把纸尿裤放在婴儿屁股下，纸尿裤后片（有粘贴胶纸的一边）置于婴儿的屁股后面，使纸尿裤的上缘与婴儿的腰际等高。



- 4 将前片提起，用中间部分把屁股包起来。注意两腿的边上不要有缝隙，且提起纸尿裤时，要用双手的食指顺着立体护围的内侧展开。



- 5 整理立体护围、褶边。确认肚皮周围的立体护围、大腿周围的褶边没有向内折并将褶边捏起来，确认里面的立体护围要直立。如果立体护围歪斜，要将手指伸到皮肤和立体护围之间把它扶正。



- 6 固定腰贴。将包在婴儿肚子上的纸尿裤前片用一只手固定好，把两侧搭带拉过来，左右对称地贴好。贴搭带时，要先贴好一边再贴另一边，在贴另一边时将两个手指放进去撑着。

## 第3节

## 新生儿日常护理及预防接种

## 新生儿正确抱法

## ● 从床上抱起宝宝

1. 如果宝宝仰卧在床上，要把一只手插在宝宝脖子下面，轻轻托起头，然后另一手轻轻插入宝宝的下背部或臀部。

2. 产妇的腰部要稍微弯曲，将宝宝拉向产妇的方向，轻轻地、慢慢地抱起来，要想横抱，先让宝宝的身体整个贴近产妇的身体，再轻缓调整左手，让产妇的左侧肘弯处承接住宝宝的头部，右手依然托着臀部。要让宝宝头部贴近你的左胸前，让他倾听你的心跳声，这会让他觉得无比安心和舒适。如果是竖抱，要让宝宝贴近产妇的身体上，分别用两手托住宝宝的脖子和臀部。

## ● 放下宝宝

将宝宝放下要小心谨慎。先用一只手托住宝宝的头部，另一只手托住臀部，轻轻地、慢慢地放下，直到将宝宝的身体完全放在床上，再抽出双手。抽出双手时要先轻轻抽出宝宝臀部下面的手，同时抬高他的头部，这样能方便地将宝宝头颈部的手抽出来，然后再将宝宝的头部放下。



请扫描二维码  
观看演示视频

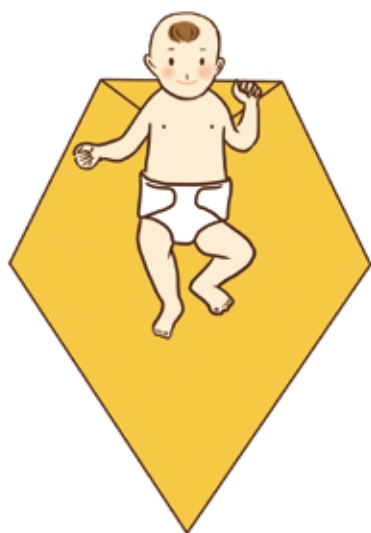


## 新生儿包裹方法

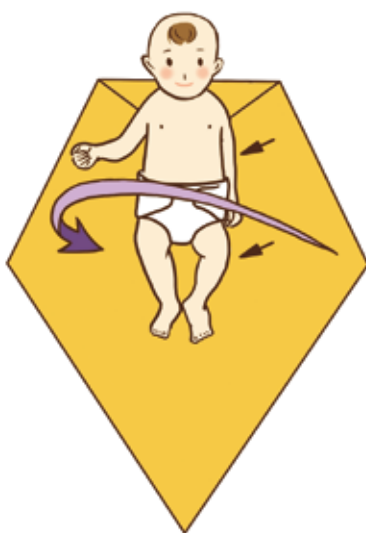
新生儿出生后，大多需要打襁褓，既可以增强安全感，还能保暖，让宝宝睡得安稳。另外，新生儿刚刚离开母体，还保持着在子宫内的姿势，四肢弯曲，而包入襁褓会帮助他适应新肢体顺直状态。宝宝包裹应以保暖、舒适、宽松、不松包为原则。如果打襁褓方法不对，很容易伤害宝宝的健康。



请扫描二维码  
观看演示视频



- 1 把被子铺在床上，将上角折下约15厘米，将宝宝仰面放在被子上，保证头部枕在折叠的位置。



- 2 把被子靠近宝宝左手的一角拉起来，盖在宝宝的身体上，并把边角从宝宝的右手臂下侧掖进宝宝身体后面。



- 3 把被子的下角（宝宝脚的方向）折回来盖到宝宝的下巴以下。



- 4 把宝宝右臂边的一角拉向身体左侧，并从左侧掖进身体下面。有些宝宝喜欢胳膊能自由活动，那你就可以只包宝宝胳膊以下的身体，这样他就能活动他的手和胳膊了。





## 新生儿衣服的穿着及清洗

### ● 新生儿衣服的选择

新生儿衣服应选择柔软舒适的棉质衣服，纯棉衣服对新生儿皮肤无刺激性，透气性好。样式要选择易于穿脱的，如不带纽扣的开身和尚衫或纯棉连身服，裤腿及袖子要宽松，脖子周围没有带状物的修饰。袜子应松软舒适，松紧合适，反面无线头。外出时应戴吸汗的纯棉帽子。

### ● 穿连体衣步骤



请扫描二维码  
观看演示视频



**1** 穿连体衣要从脚下穿起。父母可将一条裤腿卷起来，套入宝宝的一只脚上，然后展开裤腿，另一只裤腿也可以这样穿。



**2** 然后一手握住宝宝的脚踝，轻轻抬起宝宝的双腿，就可以把连体衣套过宝宝的屁股了。



**3** 接着将袖管卷起来，套入一只胳膊，然后展开袖子，另一只胳膊也这样穿。



**4** 最后系扣子。



## 新生儿头面部护理

### ● 准备用品

1. 婴儿专用脸盆一个（内置半盆温水，水温为  $38 \sim 43^{\circ}\text{C}$ ）。
2. 柔软棉质小毛巾两条。
3. 婴儿洗发香波一瓶。
4. 茶壶一把（内置温水）。

### 重点提醒

由于新生儿皮肤特别娇嫩，其体内免疫机制的建立尚不完善，皮肤稍有破损即可感染，如处理不当，严重者可致败血症，因此，用毛巾擦干时一定要轻柔，最好用干毛巾吸干水分。

### ● 洗脸

用左臂抱起新生儿，并用左肘部和腰部夹住婴儿的臀部和双下肢，左手托住头颈部，用拇指和中指压住婴儿双耳，使耳郭盖住外耳道，防止洗脸水进入耳道引起炎症。用右手将一块小毛巾沾湿后略挤一下开始洗脸，顺序为：眼—前额—颊部—嘴角—面部。擦过一只眼后要将毛巾换另一面，洗完脸后须将毛巾在水中清洗一下再擦洗其他部位。

### ● 洗头

先将婴儿洗发香波倒少许于手中，轻轻在头上揉洗，注意勿流进眼睛里及耳道内，最后请另一人帮助用小茶壶的温水冲净头发并用毛巾擦干。

洗完换上干净衣服后，将婴儿抱起，用消毒棉棒擦净婴儿鼻腔分泌物及外耳道的水渍。注意动作一定要轻柔，棉棒不可探入鼻腔和耳道深处，只在外围处理一下即可。

## 新生儿囟门与乳痂的护理

### ● 囟门

囟门是新生婴儿脑颅的“窗户”。脑组织软，需要骨性的脑颅保护，但对于密闭的脑颅来说，囟门就是上面的一个开放空隙，因此很容易受到外界不利因素的伤害，所以囟门的日常清洁和护理非常重要。



### 日常护理

1. 不要给婴儿使用材质太硬的枕头，否则很容易造成婴儿头部变形。
2. 不要让婴儿一直固定一个睡姿，想要婴儿的头型完美，就要经常为他翻身，改变睡姿。婴儿喜欢光线，如果宝宝习惯侧向某一边睡，可以在另一侧用光吸引他。
3. 注意家中家具，避免尖锐硬角碰伤婴儿的头部。
4. 如果婴儿不慎擦破了头皮，应立即用酒精棉球消毒，以防止感染。
5. 冬天外出应戴较厚的帽子，在保护囱门的同时又减少了热量的散失。

### 注意清洗

1. 囱门的清洗可在洗澡时进行。
2. 清洗时手指应平置在囱门处轻轻地揉洗，不应强力按压或强力搔抓，更不能以硬物在囱门处刮划。
3. 如果囱门处有污垢不易洗掉，可以先用消过毒的植物油润湿浸透 2~3 小时，待这些污垢变软后再用无菌棉球按照头发的生长方向擦掉，并在洗净后扑上婴儿粉。

## ● 乳痂

新生儿头皮的皮脂腺分泌很旺盛，如果不及时清洗，这些分泌物就会和婴儿头皮上的脏物积聚在一起，时间长了就形成厚厚的一层乳痂，看上去很脏，令人非常不舒服。

### 用植物油梳理

1. 为保证植物油的清洁，一般要先将植物油加热消毒，放凉，以备使用。另外，一些以植物油成分为主的婴儿油或婴儿润肤露也是帮助婴儿清洗乳痂的较好选择。
2. 在为婴儿清洗头皮乳痂时，先将冷却的清洁植物油涂在头皮乳痂表面，不要将油立即洗掉，需滞留数小时，头皮乳痂就会变得松软，比较薄的头皮乳痂会自然脱落下来，比较厚的头皮乳痂则需多涂些植物油，多等一段时间。
3. 当头皮乳痂松软没有脱落时，可用小梳子慢慢地、轻轻地梳一梳，厚的头皮乳痂就会脱落，然后再用婴儿皂和温水洗净头部的油污。

### 去痂护理

1. 清洗时，要注意动作轻柔，不要用手指甲硬抠，更不要用梳子去刮，以免损伤头皮。
2. 婴儿囱门处也必须清洗，只要注意动作轻柔，是不会给婴儿带来伤害的。
3. 在清洗后还要注意用干毛巾将婴儿头部擦干，冬季可在洗后给婴儿戴上小帽子或用毛巾遮盖头部，防止婴儿受凉。

## 眼、鼻、耳的护理



### ● 眼部护理

新生儿的眼睛十分脆弱。对眼部的护理，要使用棉棒、生理盐水或温开水。把棉棒蘸湿，从眼内角向眼外角轻轻擦拭。如果新生儿的眼睛流泪，或有较多的黄色黏液使眼皮粘连，需请医生诊治。



### ● 鼻部护理

在正常情况下，新生儿的鼻孔会进行“自我清洁”。如果空气很干燥，鼻孔里可能结有鼻屎，造成新生儿不舒服——因为新生儿出生后头几个星期还不会用嘴呼吸。这时，妈妈可以用一小块棉棒蘸湿，轻轻放入鼻孔，把鼻屎取出。鼻部护理应该在哺乳前进行。



### ● 耳部护理

宝宝的耳道很小，在洗澡时若不慎进水，可以将新生儿的头转向一侧，用棉棒对耳郭进行清洁。只能清洁到耳孔，不宜深入，以免把耳垢推向深处而引起耳道堵塞。

## 新生儿脐带护理

脐带是胎儿在母体内由母亲供给胎儿营养和胎儿排泄废物的通道。胎儿出生后，医务人员会将脐带结扎，切断。断脐后，脐带残端会逐渐干枯变细，慢慢变为黑色。

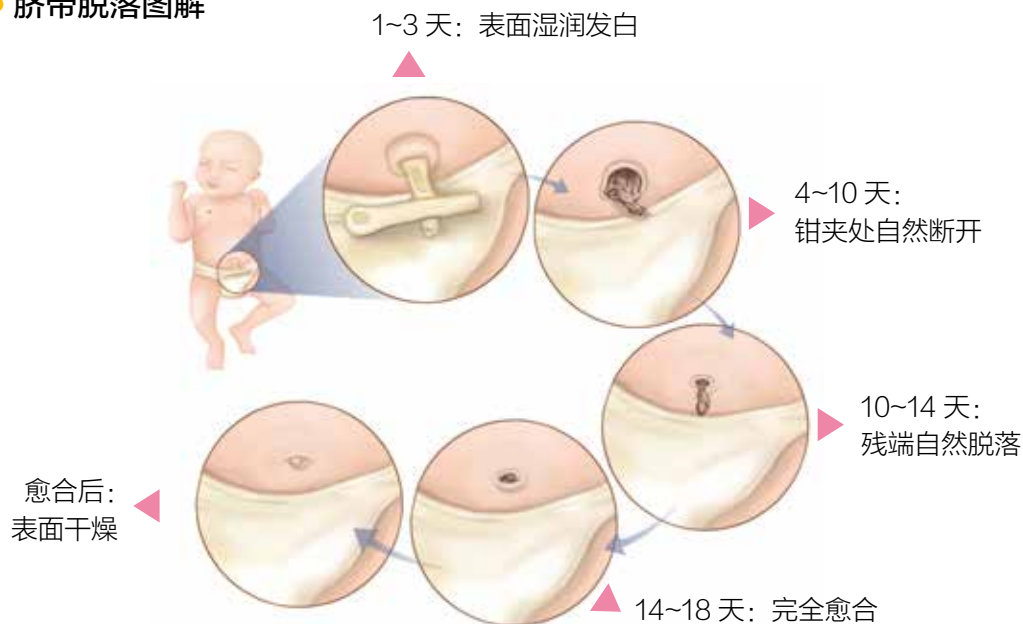
脐带脱落的时间与新生儿出生后脐带结扎的方法有关，一般来说，如果残留端很短，脐带在24~48小时内就会自然干瘪，3~4天后开始脱落，残留端较长的话，则需要5~7天左右，大多数宝宝在半个月左右可以自行愈合。在脱落时，可能会有一点血迹，是正常的。残端脱落后会留下一个小伤口，通常需要7~10天才能完全愈合。

但是，如果宝宝出现发热、嗜睡、食欲缺乏或其他不适症状，一定要及时咨询医生，有可能是脐部感染的信号。

### 重点提醒

宝宝纸尿裤大小要适当，千万不要使尿裤的腰际刚好在脐带根部，这样在宝宝活动时易摩擦到脐带根部，导致破皮发红，甚至出血。

## ● 脐带脱落图解



## ● 保持干燥、清洁很重要

脐带护理有两个词很重要“干净”、“干燥”，也就是说只要保持在干净和干燥的情况之下，就很少有病菌感染的机会。

护理师应每天清洁双手之后，用酒精消毒过的棉棒给宝宝进行擦拭，在清洁的同时避免细菌滋生。不要用没有清洁的手去解脐带皮和触碰脐带，最重要的是在给宝宝洗澡时不要被洗澡水浸到，注意好了这些基本就不会导致宝宝出现脐带炎。

此外，绝不能用面霜、乳液及油类涂抹脐带根部，以免脐带不易干燥甚至导致感染。

## ● 肚脐的消毒

在宝宝脐带残端脱落前应定期消毒脐部。产妇将宝宝放在床上，左手暴露宝宝的脐孔，右手用蘸有医用酒精的棉签（要甩掉棉签上多余的酒精）从宝宝肚脐孔里自内向

外进行消毒，把脐孔里的一些分泌物等脏东西彻底擦干净。消毒一遍后，换一根棉签，重复以上动作。最后，再换根棉签消毒肚脐周围的皮肤。

在脐带残端没有自然脱落之前，即使还连着一丁点儿也不要扯掉，也不要盲目去剪断。脐带脱落过程中，如果发现有血迹，可以用 0.5% 碘伏消毒，再用医用酒精脱碘，但不要涂在周围皮肤上。如果只是在脐窝处有些潮湿或浆液分泌物，可用蘸有医用酒精的棉签擦净。

脐带残端一经脱落，肚脐就形成了。在脐带残端脱落的过程中，肚脐周围常常会轻微发红，这是脐带残端脱落过程中的正常现象，不用担心。但是，如果肚脐和周围皮肤变得很红，而且用手摸起来感觉皮肤发热，那很可能是肚脐出现了感染，要及时带宝宝去看医生。

## 新生儿指甲护理

新生儿的指甲长得特别快，如果不及  
时剪短，既容易藏污纳垢，还可能抓伤自  
己，为了避免这些情况的出现，母婴护理  
师应及时给新生儿修剪指甲，但要注意以  
下几点：

### ● 最佳时间

1. 宝宝熟睡时。
2. 宝宝洗完澡后安静地躺在床上时。

### ● 指甲形状

新生儿喜欢用手抓脸部或身上其他部  
位，剪好后应检查一下指甲边缘处有无方角  
或尖刺，若有应修剪成圆弧形。

### ● 使用工具

由于新生儿指甲  
很小，难剪，所以应  
使用婴儿专用指甲剪  
或钝鼻指甲剪。



### 重点提醒

- 如果新生儿指甲下方有污垢，应在剪完指甲后用水洗干净，千万不能用锉刀尖或其他锐利的东西刮除，以防感染。
- 如果不慎误伤了婴儿指甲，应尽快用消毒纱布或棉球压住伤口，直至流血停止，然后涂抹一些碘酒或消炎软膏。

### ● 修剪指甲的方法

1. 给新生儿剪指甲时，一定要固定好新  
生儿的手指，以免误伤。要用一只手的拇指  
和食指捏住婴儿的手指，另一只手拿着指甲  
剪从指甲边缘的一端沿着指甲的自然弧线轻  
轻地移动，剪掉指甲，但不要让指甲剪贴近  
甲床，以免伤及婴儿指甲下的嫩肉。

2. 一定要用指甲剪将指甲完全剪下，  
千万不要在指甲剪到剩下一点时用手扯下来。

## 为新生儿洗澡

新生儿洗澡是水浴的一种。新生儿洗澡  
的目的是使新生儿舒适，皮肤清洁，促进血  
液循环，促进皮肤新陈代谢和散热，活动新  
生儿肢体，并可观察全身皮肤情况。一般采  
用盆浴法。

### ● 洗澡前的准备

1. 物品准备。准备好浴盆、水温计、大  
毛巾、小面巾、浴巾、干净衣服、尿布、  
75% 乙醇、棉签，放在伸手可及的地方。

2. 调节室温。室温以 24 ~ 28℃ 为宜，  
关闭门窗。

3. 调节水温。倒水时应先放凉水，后加  
热水，以免烫伤新生儿，水温以 38 ~ 40℃  
为宜，以肘部内测试水不烫为宜，也可用水  
温计测量。

4. 调节水量。浴盆内盛 2/3 盆水量，为  
了安全，婴儿身体的大部分都要保持在水面  
以上。

## ● 新生儿洗澡的步骤



1 为新生儿脱衣，保留纸尿裤。



2 用大毛巾包裹新生儿的全身。



3 抱住新生儿时，用手掌托住新生儿颈部，手前臂托住脊柱。



4 先用小面巾擦洗面部，从内眼角向外眼角擦拭。



5 顺势擦洗耳朵，同样方法擦洗另侧。



6 然后继续擦洗（额部—脸颊—鼻翼—下颌），鼻腔有分泌物可以用棉签清洁。



请扫描二维码  
观看演示视频



6-2



6-3



6-4





7 洗完脸后，擦干，接着给新生儿洗头发。



8 右手用柔软的毛巾擦洗头发，并轻轻按摩婴儿整个头部。



9 然后擦洗颈部、耳后，最后再用清水冲洗，用大毛巾擦干头部。



10 去掉尿布，用左手握住新生儿左肩及腋窝处，使头颈部枕于前臂，右手握住新生儿腿部，使其臀部位于右手掌上。



11 将新生儿双脚或双腿轻轻放入水中，再逐渐让水慢慢浸没臀部。



12-1

12 用右手依次清洗颈下、前胸、腋下、腹部、手臂、腹股沟、腿脚。注意洗净褶皱处。



12-2



12-3



12-4



- 13** 使新生儿头颈部枕于左前臂，右手手掌托住前胸，翻转，使新生儿趴在右前臂上。



- 14** 用左手依次清洗后背、腰部、臀部、会阴、肛门。洗完后再将新生儿反转到正面朝上。



- 15** 洗完后，双手托住头颈部和臀部将新生儿抱出浴盆，放在干浴巾上迅速擦干身上水分，用浴巾包裹。



- 16** 用蘸有 75% 酒精的消毒棉签清洁脐部。



- 17** 然后穿好尿布，准备穿衣服。

#### 重点提醒

检查全身各个部位，若发现异常，如皮肤红肿、糜烂等感染灶应及时处理。

#### 洗澡的注意事项

- 应在喂奶后1小时进行洗澡，以防止呕吐或溢奶。
- 洗澡时注意保暖，减少暴露，动作轻柔敏捷。
- 保证不让水进入新生儿耳内、眼内。
- 洗澡时间不宜过长，以10分钟左右为宜。
- 洗澡时，应保持微笑，并和新生儿说话，增加情感交流。
- 洗澡时，应注意观察新生儿是否有异常情况发生，早发现，早处理。

## 为新生儿拍嗝

当新生儿吃完奶后，由于胃的下部是空气，上部是奶，所以会对胃造成压力，进而出现吐奶、溢奶现象。因此，及时给新生儿拍嗝，能把气体排出，减轻胃里压力，自然能减轻吐奶、溢奶的情况，减少吐奶次数。下面介绍三种常见的拍嗝方法。

### ● 斜坡式

1. 先铺一条毛巾在产妇的肩膀上，防止产妇衣服上的细菌和灰尘进入宝宝的呼吸道。

2. 右手扶着宝宝的头和脖子，左手托住宝宝的小屁屁，缓缓竖起，将宝宝的下巴处靠在产妇的左肩上，靠肩时注意用肩去找宝宝，不要硬往上靠。左手托着宝宝的屁股和大腿，给他向上的力，产妇用自己的左脸部去“扶”着宝宝。

3. 拍嗝的手掌心拱起呈接水状，在宝宝后背的位置小幅度由下至上拍打。1~2分钟后，如果还没有打出嗝，可慢慢将宝宝平放在床上，再重新抱起继续拍嗝，这样的效果会比一直抱着拍要好。



请扫描二维码  
观看演示视频

### ● 端坐式

1. 让宝宝横坐在产妇大腿上，左手臂搭好毛巾，左手从宝宝的腋下穿过，环抱住宝宝。

2. 支撑住宝宝的身体，让宝宝的重心前倾，宝宝手臂搭在产妇的左手臂上，脸部朝外。

3. 产妇用右手轻拍宝宝背部，开始拍嗝。



### ● 侧卧式

1. 产妇坐好双腿合拢，将宝宝横放，让其侧趴在腿上，宝宝头部略朝下。

2. 产妇以一只手扶住宝宝上半身，另一只手轻拍宝宝上背部即可。

这个姿势比较适合较小的宝宝，为了防止宝宝滑落，要适当用力把宝宝身体固定在产妇腿上。

## 为新生儿测量体温、身高和体重

### ● 测量体温

新生儿期应该注意监测体温，每日不少于2次。新生儿体温调节中枢尚未十分完善，体温受外界环境影响较大。

#### 为新生儿测体温的最佳部位

可在新生儿的颈前、腋下、口腔或肛门处测体温，口腔或肛门测得的体温较准确，但颈前或腋下更方便、安全。颈前或腋下体温正常范围为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，而口腔、肛门处体温的正常范围为 $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$ 。

#### 测量体温的操作方法

口测、肛测不易操作，需一定技巧性，如口腔测体温要求温度计洁净，最好是舌下含着体温计的水银球部分，肛测前要在水银球部位涂少许凡士林，缓慢插入肛门约 $1.5\sim 3$ 厘米。口测或肛测的整个过程要尽量使新生儿保持安静，以免发生意外。以下主要介绍易于操作的腋下测温步骤。

1. 测量前，先准备好体温表，用右手拇指、食指握捏着体温表的末端（无水银球的

一端），手腕快速向下、向外甩动几下，使水银柱降到 $35^{\circ}\text{C}$ 刻度以下。

2. 测温时，解开或撩起婴儿的衣服，将体温表的水银端放置在腋窝深处，并紧贴皮肤，使宝宝屈臂夹紧体温表，5分钟后取出。

3. 查看体温表读数时，手持体温表尾端呈水平位，使表上的刻度与眼睛平行，背光慢慢转动体温表，便可清晰地看到水银柱对应的度数。

腋测法正常体温为 $36\sim 37.4^{\circ}\text{C}$ ，超出 $37.4^{\circ}\text{C}$ 则为发热。 $38^{\circ}\text{C}$ 以下是低热， $38\sim 39^{\circ}\text{C}$ 是中等热， $39^{\circ}\text{C}$ 以上是高热。对于发热的婴儿应每隔 $2\sim 4$ 小时测量一次体温，吃退热药或物理降温后30分钟应测量体温，以观察婴儿体温变化。

### ● 测量身长

1. 测量新生儿身高前，先脱去新生儿的鞋、袜、帽、外衣裤及尿布。

#### 重点提醒

- 由于新生儿测量体温时间长，用普通玻璃体温计如果不小心碎了，收集汞很困难，潜在危害大，建议不用此种体温计，最好用电子体温计。
- 新生儿哭闹、进食热奶或水、洗澡后，体温都会较平时高；午后或晚上体温也比清晨高；环境温度很高时也会导致体温增高；有时感染很重体温反而很低。总之，不能仅靠体温来判断病情，还要综合精神状态、食欲及其他临床表现。

- 在家里，如果没有量板，也可让新生儿躺在桌上或木板床上，在桌面或床沿上贴软尺。在新生儿的头顶和足底分别放上两块硬纸板，测量方法和量板的量法一样，读取头板内侧至足板内侧的长度，即为新生儿的身长。
- 测量身长时需注意足板一定要紧贴新生儿的足底，而不能只量到脚尖处，否则会使测得的数值大于其实际身长。
- 新生儿出生时身长平均为50厘米左右， $1\sim 6$ 个月内增长 $16\sim 17$ 厘米，平均每月增长2.5厘米。一般来说，每月增长1厘米左右。在身长增长的幅度上，每个新生儿的差别比较大，偏差30%都属于正常范围。

2. 测量时让新生儿仰卧在量板的底板中线上，面朝上，头和肩胛、臀、双足跟贴紧测量板，双膝由测量人员压平。

3. 测量者站在新生儿的右侧，用左手按住新生儿的双膝，使两腿伸直、并拢并紧贴量板的底板；右手移动足板，使其紧贴新生儿的足底，头顶垂直延长线正对的刻度值。

4. 每次测量时要连续测三次，用两个相近的数字的平均数作为记录数字，并记录到小数点后一位。

### ● 测量体重

体重是反映新生儿生长发育的重要指标，是判断新生儿营养状况、计算用药量、补充液体的重要依据。定期测量体重可以绘成体重增长曲线，便于比较和了解体重是否正常。

新生儿出生时平均体重为3000克左右，满月时体重至少应增加600克，6个月时的体重是出生时的2倍，1岁时的体重应

### 重点提醒

不管是用上述哪种方法称体重，测量前均要排空大小便，将所称得的毛体重减去新生儿身上的衣服、鞋帽、尿布等的重量，这样得出的才是新生儿的净体重。每次测量时要连续测三次，用两个相近的数字的平均数作为记录数字，并记录到小数点后两位。

增长为出生时的3倍，2岁时体重增长为出生时的4倍。

新生儿出生3~5天内，体重会发生暂时性的下降，但一般下降不超过300克。

出现这种现象的原因是：新生儿要排泄大小便，还会呕出一些出生过程中吸入的羊水，呼吸和皮肤也会散发一些水分，食量又小，母乳量往往也不足，因此造成体重的下降。一般只要哺乳得当，4天左右新生儿体重就开始回升，7~10天后即可恢复到出生时的体重。

测量新生儿的体重最好选用杠杆式秤，如钩秤、磅秤等。

### 新生儿体重的测量方法

**1** 用婴儿磅秤测量。这种婴儿磅秤最大称量范围一般不超过15千克，测量时将新生儿放于秤盘中央即可读取体重。

**2** 用婴儿布兜加钩秤测量。这种方法所用的秤一般最大称量范围不超过10千克；婴儿布兜可用一块较结实的边长约50~60厘米的布制成，在其四角缝上较牢固的带子。测量时将新生儿放在布兜中央，拎起带子将布兜挂在秤钩上即可测量体重。注意不要将布兜提得太高，以免新生儿跌落受伤，最好在床上给新生儿称体重，这样比较安全。

**3** 间接测量。若无专用婴儿磅秤时，可先由成人抱着站在普通磅秤上称量，然后再称成人的体重，用第一个重量减去成人重量，并扣除婴儿的衣服、尿布等重量，即为婴儿的体重。



## 早产儿的护理

胎龄未满 37 周出生者，不论其出生时体重多少，均称为早产儿。早产儿的头相对较大，囟门宽大，常伴颅骨软化；头发稀、短、软、乱如绒线头，皮肤松弛，面额部皱纹多，似“小老头”，毳毛多，皮下脂肪少。

### ● 早产宝宝的生理特点

1

#### 体温调节功能差

早产儿因体温中枢发育不成熟，肌肉活动差，故产热能力低，且代谢低，在环境温度低时如保暖不当，很容易出现低体温（体温低于 35℃）而导致硬肿症的发生。又由于汗腺发育不良，出汗不畅，在周围环境温度高时，热量散发不出而发生高热。

2

#### 消化功能弱

早产儿吸吮能力差，吞咽反射弱，特别容易发生呛奶。其胃容量小，胃肠功能弱，消化吸收能力差，对蛋白质的需要量高，胆酸分泌较少，不能将脂肪乳化，故对脂肪的吸收能力较差，若喂养不当很容易发生腹泻、腹胀、消化不良及营养不良。

3

#### 神经系统不成熟

早产儿神经系统成熟与否跟胎龄有密切关系。胎龄越小，各种反射越差，如觅食、吸吮、吞咽及对光、眨眼反射均不敏感，觉醒程度低，拥抱反射不完全，肌张力低下。

4

#### 肝肾功能低下

早产儿肝脏发育不成熟，对胆红素代谢不完全，故生理性黄疸重且持续时间长，常引起高胆红素血症、核黄疸。因肝脏功能不全，肝贮存维生素 K 较少，易发生出血症。

5

#### 抵抗力低

早产儿全身脏器发育不够成熟，免疫力低，对各种感染的抵抗力极弱，即使较轻微感染，也可导致败血症而危及生命，尤其须精心护理。



## ● 早产儿日常保健护理

当早产儿能自己吮奶并保证每天摄入量；室温下能保持正常体温；体重每天增加10~30克，达到2300克以上；无并发症，即可出院回家。但宝宝出院后，身体仍然非常虚弱，需要父母及护理师更加细心护理。

### 保暖

早产儿由于体温调节困难，所以日常护理中对温度和湿度的要求显得很重要。室温应保持在26~28℃，湿度维持在55%~65%。如果室内温度达不到，可以采取用空调等方法提高温度，但是千万注意安全。如果体温过低可以通过给宝宝穿适当的衣服进行保暖，尽量保持宝宝体温的稳定。

### 预防感染

早产儿免疫力低下，对各种感染的抵抗力较差，应尽量减少探视。给宝宝喂奶、换尿布前应认真洗手；奶瓶等用具要天天消毒；注意室内通风；宝宝衣服要勤洗勤晒等。

### 精心喂养

尽量母乳喂养，如发现宝宝有呛奶、气促、面色难看或唇周发青甚至拒奶的情况，产妇就要提高警惕，是不是宝宝生病了。早产儿吸吮能力比较差，应少食多餐。

### 居室卫生

由于室内温度较高、湿度较大，会导致细菌繁殖迅速，所以要保持室内卫生干净，空气新鲜。但要注意，室内通风时，禁止宝宝和产妇吹过堂风。



早产宝宝出生后就要做常规检查，密切观察各项生命体征。一般情况下1岁以内每月到医院儿科保健门诊检查一次，1~3岁每2~3个月检查一次，以得到儿科医生的指导。

## 第4节

## 新生儿常见病症护理

## 黄疸的护理

新生儿在出生后两三天开始，会经历一个皮肤肉眼可见的黄染过程，称之为黄疸。从医学角度来说，这个过程是血液中胆红素变化导致的。

新生儿黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸两种，生理性黄疸可自行消退，不必治疗，病理性黄疸需要对症治疗。

## ● 足月儿和早产儿生理性黄疸

新生儿黄疸的发病率，早产儿明显大于足月儿，且两者在发病时间、严重程度等方面是有明显区别的，具体区别见下表。

足月儿和早产儿生理性黄疸的区别

	足月儿	早产儿
发生率	50%~60%	80%
出现时间	出生后 2~3 天	出生后 3~5 天
高峰时间	4~5 天	5~7 天
严重程度	较轻	较重

备注：一般无不适症状，可伴有轻度嗜睡的情况

## ● 在家里怎么自测黄疸

护理师把宝宝带到有充足自然光线或日光灯（荧光灯、白炽灯）的屋子里，观察宝宝的皮肤和眼白。

## 皮肤检测法

这种方法适用于皮肤较白的宝宝。具体做法是用手指轻轻按压宝宝的前额、鼻子或前胸等部位，随即放开手指，并仔细观察按压处的皮肤是否呈现出黄色。

## 眼白检测法

这种方法适用于肤色偏暗的宝宝，仔细查看一下宝宝的眼白（巩膜）是否显黄即可。

## ● 宝宝得黄疸后如何护理

1. 生理性黄疸属于正常现象，不需要治疗，一般在出生 14 天后自然消退。
2. 很多母乳喂养的宝宝，由于母乳的原因，黄疸消退得会慢些。
3. 密切观察宝宝巩膜黄疸情况及黄疸色泽变化，以了解黄疸的进退。
4. 若黄疸程度较严重，可根据医生诊断采用光照疗法。

## 湿疹的护理

婴儿湿疹，俗称奶癣，是一种变态反应性皮肤病，多是因为对食入物、吸入物或接触物不耐受或过敏所致，还与宝宝皮肤娇嫩、皮肤角质层薄、毛细血管丰富、内皮含水及氯化物较多有关。此外，湿疹与遗传有很大的关系。如果父母双方中的一方曾患有过敏性疾病，或曾得过湿疹，那么小宝宝得湿疹的可能性就很大。

湿疹大多发生在头面部、颈背部和四肢，会出现米粒样大小的红色丘疹或斑疹。有些干燥型，即在小丘疹上有少量灰白色糠皮脱屑。有些为脂溢型，即在小斑疹上渗出淡黄色脂性液体，以后结成痂皮，以头顶及眉间、鼻旁、耳后多见，但痒感不太明显。

### ● 日常护理

1. 护理师在给母乳喂养的产妇搭配饮食时，最好避开牛奶、鸡蛋等致敏食物，能减轻宝宝的湿疹。

2. 宝宝的贴身衣物最好是棉质的，常在阳光下晾晒，能起到消毒的作用。

3. 宝宝洗澡时，仅用清水，不要用其他洗护产品；洗澡的水温不宜过高，时间不超过15分钟；也可以试用金银花煮水来洗，会有助于湿疹的康复。

4. 湿疹怕热怕湿，所以在保证卫生的前提下，不要让宝宝过多接触水，室温不要过高，穿衣盖被不宜太厚。

### ● 如何预防

1. 保持房间的清洁，房间角落、柜子底下等应该注意经常打扫。

2. 为宝宝选用宽松透气的纯棉内衣；被褥要保持干爽，经常晾晒。

3. 避免带宝宝去尘土飞扬的场所，以免宝宝接触扬尘、花粉等过敏原。



## 脐炎的护理

宝宝出生后，脐带会被剪断，脐带的使命也宣告结束。但是，新生儿脐部特别容易滋生细菌，一旦护理不当，就会引起感染，导致发炎，严重的还会引起菌血症和败血症。因此，一定要精心护理。

阶段	症状
轻度	新生儿脐带脱落后，伤口迟迟不愈，根部发红，脐窝湿润、流水
中度	脐带周围皮肤发生红肿，脐窝有黏液或脓性分泌物，有臭味
重症	出现脐部脓肿，波及大部分腹壁，同时伴有哭闹、高热、拒食、呕吐等症状

### ● 新生儿脐炎如何护理

1. 当宝宝脐部略有红肿（属于轻度发炎），或有少量黏液渗出时，可用消毒棉签擦净渗出物，再用 75% 的乙醇棉球清理脐窝及脐带根部，每天 2 次。

2. 在对脐带消毒前护理师一定要洗净

双手。

3. 如果室内温度较高（29~31℃），且阳光可照到室内，可将宝宝的脐部暴露在日光下晾晒，每日 1 次，每次 10 分钟。

4. 如有脓性分泌物，并带有臭味，应及时去医院治疗。

### ● 新生儿脐炎如何预防

预防新生儿脐炎，除了要注意平时的消毒外，还要注意以下几个问题：

1. 尿布不要遮住宝宝脐部，并及时为宝宝换尿布，以防污染脐部。

2. 洗澡时要注意保护宝宝的脐部，不被脏水污染；洗澡后，应拿消毒纱布或棉签将脐带周围的水分吸干。

3. 脐带脱落后脐窝内常常有少量渗液，可用 75% 的乙醇棉签清理脐窝，再用消毒纱布覆好，以免被衣服或尿布擦伤。

4. 给宝宝使用痱子粉或爽身粉时，注意不要撒在脐窝处。



## 腹泻的护理

腹泻是新生儿期常见的胃肠道病症。腹泻的新生儿大便稀薄，并且水分含量多，呈蛋花汤样或为绿色稀便。腹泻严重者可为水样便，粪质很少，同时排便次数增多，每日5~6次，甚至多达10余次。伴有轻微的发热症状、拒绝吃奶、身体松软等。宝宝如果出现腹泻，家人便会不知所措。所以，护理师教产妇及家人学习并掌握一些新生儿腹泻的护理方法非常重要。

### ● 腹泻是什么原因引起的

1. 喂养不当。新生儿消化系统非常脆弱，如果给其喂食的奶粉过浓、奶粉不适合宝宝体质、奶液过凉、奶粉中加糖等，都会引起腹泻。上述原因导致的腹泻有一定的特征，即大便含泡沫，带有酸味或腐烂味，有时大便中掺杂有消化不良的颗粒物及黏液，并伴有呕吐、哭闹的症状。

2. 蛋白质过敏。由蛋白质过敏引起的腹泻多发生于人工喂养的宝宝。有资料显示，7%的新生儿对奶粉中的蛋白质过敏。另外，有遗传性过敏体质的新生儿更容易对奶粉中的蛋白质过敏。过敏性腹泻表现为大便混有黏液和血丝，伴有皮肤湿疹、荨麻疹、气喘等症状。

3. 乳糖不耐受。乳糖不耐受是由于宝宝的肠道中天生缺乏乳糖酶所致。当宝宝的胃中含有乳糖成分时，消化酶无法将其消化，从而出现腹胀、腹痛、腹泻等一系列消化道症状。

4. 病毒或细菌感染。这是导致新生儿腹泻的常见因素，其中最具代表性的是肠道轮状病毒感染。其最显著的特征是宝宝大便呈黄稀水样或蛋花汤样，量多，无脓血，同时伴有呕吐、发热等症状，若不及时处理可出现脱水，因此要格外注意。若大便有黏液脓血，则应考虑是否为细菌性肠炎。

### ● 病情判断，可观察排便

肠道黏膜损伤得越厉害，它释放水的能力越低，所以，细菌性肠炎症状是排便次数多，但每次量少，是脓血便不是稀水样。而排水样便对肠道黏膜的损伤反而较轻，如轮状病毒引起的秋季腹泻就是典型的稀水便。所以，通过观察宝宝的排便，就能大致了解宝宝腹泻引起的原因，和对肠道造成的损伤程度。

此外，肠道黏膜受损后，还会伴有发热，这就是为什么患痢疾的宝宝发烧很厉害，而患轮状病毒的宝宝一旦排便，发烧就不会很高。

### ● 宝宝发生腹泻时应怎么护理

1. 新生儿因感冒引起腹泻，可先从治疗感冒入手，并应注意适当给宝宝补充水分，避免出现脱水。要少量多次给宝宝喂水，便于胃吸收。严重脱水者要立即送医院静脉输液。



2. 如果是因为喂养不当所致的腹泻，并且不严重，应及时调整奶量，在1~2天的时间内减少奶量，或把奶液稀释为原来的 $1/2 \sim 2/3$ ，一般可以奏效。但是不能长时间稀释，以免造成营养不良。

3. 由于排便次数较多，肛门周围的皮肤及黏膜会更加脆弱，要加强护理。每次为宝宝擦净大便后，也要用细软的纱布蘸水擦净肛门周围的皮肤，再涂些油脂类的药膏，并及时更换尿布。宝宝用过的东西要及时清洗、消毒，并在阳光下暴晒，以免重复交叉感染。

4. 宝宝腹泻期间，要保护好宝宝的腹部，不能着凉，以减少肠蠕动。每次便后都要给宝宝清洗肛门，勤换尿布。

### ● 腹泻期间不能禁食也不能错食

有些妈妈看到宝宝腹泻了，认为少给宝宝吃母乳或奶粉，就不拉了。其实，这种做法是不对的。因为如果宝宝吃不到食物，就会减少排泄量，导致病菌排不出去，腹泻反而不容易好。所以，宝宝腹泻期间一定要让宝宝吃母乳或腹泻奶粉，让病菌有机会排出体外，排得越多，肠道损伤好得越快，所以说，宝宝腹泻期间，排泄甚至比用药还重要。

#### 重点提醒

腹泻会破坏肠道黏液层中的乳糖酶，如果此时再吃含乳糖的配方奶粉，乳糖不仅不能被吸收，还会刺激肠黏膜再分泌液体，加重腹泻。而腹泻奶粉去除了乳糖，不会加重肠道负担，还会提供充足的营养。

### 如何判断宝宝脱水

- 凶门凹陷
- 眼窝凹陷，眼泪少或无泪
- 口腔黏膜或舌面干燥
- 呼吸急促
- 皮肤弹性下降
- 精神状态差或哭闹
- 体重急剧下降
- 少尿或无尿

### ● 用药指导

宝宝腹泻期间，在医生指导下服妈咪爱和蒙脱石散，前者调整肠道正常菌群，后者保护肠道黏膜。两种药交替使用。

### ● 口服补液盐应遵医嘱

宝宝腹泻最致命的后果就是导致脱水。所以，腹泻时补水很重要。腹泻时，肠黏膜细胞分泌的液体不仅有水分，还含有电解质，如钠、钾等，所以，光补水还不够，但我们无法判断该给宝宝补充多少钠、多少钾合适，所以在家里自制盐水并不安全。如果宝宝配合，最好在医生指导下服用口服补液盐。





## 便秘的护理

新生儿由于解便机制未发育成熟，所以无法定时解便，常常要等大便积累得很多，直肠壁的神经感受到膨胀压力，才会引发反射性的解出。这就是有些宝宝几天才解一次大便的原因。母乳喂养的宝宝由于对母乳中的营养吸收比较完全，大便量较少，可能会好几天才排一次便，不一定随吃随排。判断新生儿是否便秘的方法是，护理时观察宝宝大便的性状。只有大便干结同时排便困难时才能叫做“便秘”；如果性状正常，几天不大便也属正常。

### ● 新生儿便秘的原因

引起新生儿功能性便秘的原因如下：

1. 肠发育异常。有一种情况是“先天性巨结肠”，主要是因为结肠下段神经发育不良，导致局部肌肉功能障碍。有一段结肠细，且弹性不好，会造成部分机械性梗阻，而宝宝腹部力量薄弱，难以抵抗细小结肠带来的阻力，就会出现排便困难。但由于不是完全梗阻，所以，宝宝仍会排便，但每次不能完全排空。还会发现宝宝每次排便量少，因为有很多大便留存在肠内了，不仅表现出腹部膨隆，且还会使功能不良结肠的上端出现扩张，造成食量的减少。

唯一的治疗办法就是切除功能不良的肠段。在手术前，应进行灌肠，减少肠内大便存量，避免或延缓功能不良肠上端的扩张，以确保手术的效果。其实，很多宝宝都有类似的问题，但功能不良的肠段很短，如果出现这种情况，通过医生定时指诊或使用肠器扩张，问题也会得到解决。

2. 大便是消化后的食物残渣与水分、肠胃脱落黏膜、肠胃分泌液、细菌等混合而成，其中水分比重最大。如果食物中膳食纤维不足，则大便中的固水物质不足，而大便在排出前在结肠内，结肠黏膜能吸收大便中的水分，大便在结肠中留存时间越长，水分被吸收率越高，大便自然变干，时间长了，就会形成便秘。

### 重点提醒

在宝宝排便问题上，很多产妇及家人认为一定要按照某个频率才是正常的，如1天1次或两天1次，一旦这个频率被打乱就会很担忧。其实每个宝宝的身体结构和反应是不同的。

即使同样吃母乳，有的宝宝每天大便几次，有的宝宝每天大便十几次……这就导致宝宝排便没有统一的标准。只要宝宝排便有自己的规律，同时排便不费劲、吃得好、精神状态好、小便正常、生长发育正常，一天多次大便都是正常的，家长无需担心。

## ● 新生儿便秘的其他因素

乳量不足	新生儿的消化道肌层发育尚不完全，如果新生儿吃奶较少或呕吐较多，可引起暂时性的无大便
人工喂养	婴儿配方奶粉中已经含有钙和维生素 D，产妇又额外给新生儿补充钙和维生素 D，这样消化吸收不了的钙就会和脂肪酸结合成皂钙，进而引起便秘
妈妈饮食不良	产妇所吃的食物会对新生儿造成很大影响。如果产妇经常吃辛辣的食物，就会引起新生儿便秘
精神因素的影响	如果新生儿受到突然的精神刺激（如惊吓或生活环境改变等），也会出现暂时的便秘现象

## ● 如何防治新生儿便秘

### 改变饮食结构

护理师应尽量让新生儿多吃些母乳，想办法避免宝宝吐奶或溢奶。人工喂养的新生儿，必须按照配方奶粉说明冲调奶粉，避免冲调过稀或过浓。

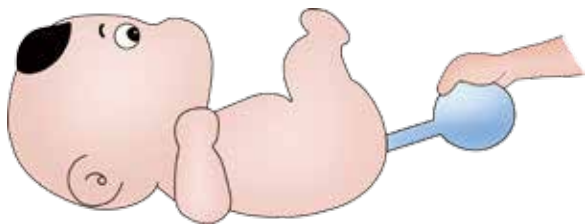
### 使用药物

如果通过改变饮食结构效果不好，要尽快解决便秘问题，还可使用药物治疗。首先可采用补充益生菌和乳果糖口服液治疗，效果不理想再使用开塞露。

开塞露的主要成分是甘油，是糖果等食物中的一种成分，长期使用开塞露，可能会使大点儿的儿童对药物产生心理依赖，新生儿往往不会出现这种依赖现象。开塞露是从新生儿肛门内注入，很快形成排便反射，能帮助解决排便困难的问题。

### 哪种情况下要带新生儿就医

- 出生后 48 小时内无排便。
- 刚出生就存在便秘。
- 生长发育迟缓。
- 腹部持续膨隆。
- 肛门外形不正确或排便位置不对。
- 便秘并伴有全身肌肉无力。



选择儿童剂量的开塞露，在开塞露药物瓶颈部开口处涂些橄榄油，将开塞露的颈部轻轻插入直肠，挤入药液，拔掉开塞露颈部后，用手夹住肛门，保持数秒即可。

## 如何给新生儿喂药

由于新生儿的味觉尚未发育成熟，所以对吃进的各种饮食味道不太敏感，可以把药研成细粉溶于温水中喂服。

### ● 粉剂

1. 将药物倒入新生儿专用小杯中，用温开水调成液体状。喂药时将新生儿抱于怀中，托起头部成半卧位，用左手拇指和食指轻轻按压新生儿下颌或双侧颊部，迫使新生儿张嘴，然后将液面接触新生儿的嘴唇，新生儿就会主动吮吸。或者用小勺放到舌下处。如果婴儿吞咽较慢，可再喂一小勺水，帮助药物流入咽部。

2. 如果病情较轻、情况较好时，并且药品本身无特殊气味，可将药液放在奶瓶里让婴儿自己吮吸，但沾在奶瓶上的药应加少量开水涮净后再服下，以保证足够的药量。等婴儿把药全部咽下去后再喂少量水。

3. 如果药量比较少，可将药粉沾在乳头或者橡胶奶嘴上面，直接将其送入婴儿口中。

### ● 水剂

1. 用新生儿专用小勺紧贴嘴角，一点点喂服，使药液沿嘴角一侧慢慢流入口中。

2. 滴管式喂药器吸满药液后，将管口放在婴儿口腔颊黏膜和齿龈之间慢慢挤滴，并按吞咽的速度进行，第一管药服完后再滴第二管。如果发生呛咳应立即停止挤滴，并抱起患儿轻轻拍后背，严防药液呛入气管。

### ● 片剂

将药片研成细粉状，喂法同粉剂。

### ● 胶囊制剂

目前新生儿用胶囊制剂主要是维生素A和维生素D胶囊，可将胶囊一端用清洁剪刀剪开，将药剂倒入温开水中混合，然后直接沿嘴角或舌下滴入口腔。

#### 注意事项

- 服药前不宜给新生儿喂奶及饮水，要使新生儿处于半饥饿状态。这样既可防止呕吐，又便于药物咽下。
- 给新生儿喂药时应注意不可将药和乳汁混在一起喂，因为两者混合后可能出现凝结现象，或者降低药物的治疗作用，甚至影响新生儿的食欲。
- 不要用捏鼻的方法使新生儿张嘴，强行灌药，也不宜将药物直接倒入咽部，以免药物吸入气管发生呛咳，甚而导致吸入性肺炎的发生。
- 喂药过程中，婴儿哭闹张大嘴时，不要为了省事直接将药倒入咽喉部，以免发生呛咳或误吸入气管内。
- 喂药后，应继续喂水20~30毫升，将口腔及食道内积存的药物送入胃内，而且喂药后不宜马上喂奶，以免引起呕吐。
- 严格掌握剂量。新生儿肝、肾等脏器的解毒功能尚未完善，用药过量易中毒。
- 有时婴儿用药剂剂量很小，为了便于准确掌握剂量及减少服药时有效成分的损失，可先将所服用的药物与钙片等对机体无明显影响的药物一同研碎、混匀，然后再分出应服用的剂量。

## 第5节

## 新生儿抚触和被动操

## 抚触

## ● 什么是抚触

新生儿抚触是通过大量温和良好的刺激，通过皮肤的感受器官传到中枢神经系统，产生生理效应，以促进新生儿健康发展。抚触不是一种机械的按摩操作，而是对新生儿的安抚与交流，能够促进新生儿身心全面发展。

## ● 抚触的意义和作用

## 生理与身体成长方面

1. 增进身体的知觉，宝宝会对自己的身体有形象又鲜明的觉察。
2. 扩张血管与促进血液循环。
3. 帮助吸收与消化，强健消化系统，减缓消化不适与胀气。
4. 安定宝宝的神经系统，让他学着自我调节。
5. 让宝宝的呼吸更顺畅，增加血液里的氧气。
6. 减少压力，调节生活韵律，让宝宝睡觉更安稳，醒来更精神。

## 社会心理方面

1. 让亲子的联结更深，促成亲子连心。
2. 增加自尊、自信、自我价值与良好的形象。
3. 增加对父母的信任感。
4. 促进宝宝的情商发育，健全人我关系。

## ● 抚触的注意事项

## 睡眠过程不宜抚触

如果宝宝在产妇温柔的抚触中睡着了，说明对产妇的抚触感到很舒服。但应停下动作，尽量不要打扰到宝宝的睡眠。

## 注意环境的安全

在给宝宝做背部抚触时，要清理干净周边的硬物，要特别注意在宝宝翻身时不要碰到硬物。

## 避开宝宝身体疼痛的部位

如果宝宝身体的某个部位擦破了，最好选择其他部位进行抚触。



### 生病不宜抚触

在宝宝出现不适时，如发热、腹泻、黄疸等，或者注射预防针 48 小时以内，不宜进行抚触。

## ● 抚触前的准备

### 音乐

在做抚触的过程中，可以播放节奏舒缓、曲调优美的古典音乐，既营造了舒适温馨的氛围，又可以通过音乐来激发宝宝的音乐能力、创造性、认知能力和语言能力。

莫扎特的音乐短而柔美、欢快流畅，蕴含着纯真和美好，能让宝宝感受到由衷的快乐，可以选择。

家长或护理师最好能根据音乐的节拍来调整动作节奏。

### 橄榄油

抚触前，可以为宝宝涂抹按摩油，如橄榄油、婴儿润肤油等，在保护并滋润宝宝娇嫩皮肤的同时，宝宝也可以更舒适的享受抚触。

橄榄油柔和、不刺激，能很好地被皮肤迅速吸收，推荐使用。

### 温暖、安全的双手

按摩时要取下戒指、手镯、手表等容易划伤宝宝的饰品，剪短指甲，用温水洗净双手。

### 合适的时间

沐浴后或吃奶后 30 分钟是比较适合的抚触时间，但腹部抚触的力度不宜过大。此外，灵活用心地寻找给宝宝抚触的其他合适时间，如给宝宝洗脸的时候可以顺便做面部的抚触。

### 舒适的环境

室内温度最好在 23~25℃，光线柔和，通风状况良好，尽量保证抚触期间不要有人走来走去打扰。

## ● 抚触顺序

抚触的顺序为：眉心—前额—下颌—头部—胸部—腹部—上肢—手掌—下肢—脚掌—背部—骶部—臀部。

## 面部抚触

### 眉部抚触

**功效** 经常按揉有明目的作用，对感冒、结膜炎、流眼泪等症状也有缓解作用。

**要领** 中等力度，缓慢，三次至五次。

**口诀** 画个圈，横着走，揉一揉，拐个弯。



1 将双手拇指置于宝宝的眉头上方，其余四指做环状固定于宝宝脑后。



2 双手拇指沿眉骨方向，水平按揉至宝宝太阳穴，轻揉太阳穴。



3 可以再向下按摩至宝宝耳后，或用拇指沿着胸锁乳突肌一直向下到宝宝颈部。

### 鼻部抚触

**功效** 有助于鼻子通气。

**要领** 中等力度，缓慢，三次。

**口诀** 两个点，直着走。颧骨下，飘起来。



1 将两手拇指放在宝宝眼睛水平的鼻梁两侧，其余手指放在宝宝脸颊侧固定下。



2 两手的拇指沿鼻梁方向向下揉压至鼻翼处。



3 再沿着水平方向，绕过颧骨。



4 按至宝宝耳前。



## 胸部抚触

### 胸大肌 部抚触

- 功效** 舒展筋骨，促进血液循环。  
**要领** 动作大而舒展，稍用力，缓慢，四次。  
**口诀** 平平放，向上走。到锁骨，水平摊。



1 将双手手掌平放在宝宝的胸部。



2 手掌自下而上推动至宝宝锁骨处。



3 沿着水平方向按至宝宝的膀部位。

#### 重点提醒

做这个抚触时，要注意手掌全部紧贴宝宝的胸部，力量稍微用大一些。

## 腹部抚触



请扫描二维码  
观看演示视频

## 上下腹 抚触

- 功效** 促进宝宝的肠胃蠕动，通便，增强肠胃功能。
- 要领** 稍大力，缓慢，三至四次。
- 口诀** 摸肚肚，转圈圈。跟上来，转圈圈。



1 左手手掌横放在宝宝的左下腹部。



2 左手掌沿着顺时针方向滑动，至宝宝的右上腹部，然后经左上腹部至宝宝的左下腹。

### 重点提醒

- 抚触的时候要稍稍用力，使宝宝的腹部出现皱纹。为了更好地滋润宝宝的皮肤，可以抹上温和、易吸收的橄榄油。
- 避开宝宝刚吃过奶后的时期。
- 新生儿做腹部的抚触，最好要在脐痂完全脱落之后进行。

## 腹部画 字母

- 功效** 增进亲子关系，让宝宝感受到爱。
- 要领** 稍大力，缓慢，三至四次。
- 口诀** 爱宝宝，画肚肚。说爱我，画肚肚。



1 右手在宝宝的腹部以顺时针方向画半圆。



2 用右手在左上腹向下画一个英文字母“l”。



3 由右上腹经左上腹，画一个倒着的“L”。



4 由右下腹经右上腹和左上腹到左下腹，倒写“U”。

## 背部抚触



请扫描二维码  
观看演示视频

### 捏脊

- 功效** 帮助宝宝消化吸收。
- 要领** 中等力度，缓慢，重复三次。
- 口诀** 小宝宝，推后背。推啊推，到大椎。



1 双手食指放在背部的尾骨处，即长强穴。



2 双指同时沿着脊柱方向向上推动至宝宝颈椎下方突起的大椎穴处。督脉较长，可分三次至大椎穴处。

#### 重点提醒

捏脊时，宝宝背部的皮肤要皱起来，捏过的皮肤会变红，宝宝可能会感到微热。但是，不要引起宝宝的疼痛，以免宝宝对抚触产生恐惧。

### 按摩脾俞

- 功效** 帮助提高脾胃功能和代谢功能，让宝宝多吃饭、多吸收营养，长得更快。
- 要领** 中等力度，中速，按两次。
- 口诀** 小宝宝，按脾俞。左一圈，右一圈。



- 1 先了解脾俞的位置：在背部第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。
- 2 双手拇指按压2次。

#### 重点提醒

可以在捏脊2次后按摩脾俞，效果比较好，宝宝也更容易接受。

## 上肢抚触

### 手心抚触

**功效** 手心对应的是宝宝的心、肺、肝、脾，常按摩能去热，促进血液循环。

**要领** 中等力度，右手 8~16 小节，左手 12~20 小节。

**口诀** 握小手，画圈圈。二十次，画圈圈。



#### 重点提醒

宜在宝宝手掌的外沿画大圈搓动。最好不要在一个点按揉，也不要手心处画小圈。1 小节等于 1 圈。

1 宝宝手心朝上，护理师左手大拇指放在宝宝五指根部固定，使宝宝的手摊平。

2 护理师用右手大拇指在宝宝手掌心上，沿顺时针方向画圆圈。

### 手背抚触

**功效** 刺激神经，促进手背的血液循环。

**要领** 中等力度，右手 8~16 小节，左手 12~20 小节。

**口诀** 小手背，搓一搓。二十次，搓一搓。



#### 重点提醒

抚触时，以一圈为一节，这样效果更加明显。

1 将宝宝的手背朝上，护理师左手轻握住宝宝四指，大拇指搭在指背上；右手轻握手掌，大拇指搭在手背上。

2 两肘朝外，以便两拇指呈水平方向。将双手的拇指放在宝宝的手背上，一上一下地在宝宝手背上搓动。

## 手指抚触

**功效** 为宝宝精细动作的发展做准备。

**要领** 轻轻地，每根手指做2次，左手可做5次。

**口诀** 宝宝的小手真好看，宝宝的小手不见了，宝宝的小手出现了。



1 用大拇指、食指轻轻拿起宝宝的一根手指。



2 由指根向指尖移动，一边旋转、揉按一边移动。

### 重点提醒

抚触的顺序可以从拇指到小指。

## 搓手臂

**功效** 活动宝宝手臂的肌肉，促进宝宝的血液循环。

**要领** 中等力度，中速，每个手臂做2次。

**口诀** 呼啦啦啦，呼啦啦啦。



1 左手握住宝宝的小手，固定。右手拇指与其余四指握成环状，松松地套在宝宝的手臂上。



2 右手手掌从宝宝的腕关节开始圈绕，揉按至宝宝的肩关节。揉按时，以腕关节用力。



3 再从肩关节回到揉按宝宝的腕关节。

## 下肢抚触



请扫描二维码  
观看演示视频

### 足心 抚触

**功效** 足心有身体各部位的反射区，按摩能促进宝宝全身各器官功能的发育。

**要领** 中等力度，右足心 4 个 8 小节，左足心 6 个 8 小节。

**口诀** 脚趾头，转一圈。小脚丫，笑哈哈。



#### 重点提醒

最好在宝宝足掌的外沿画大圈搓动。不要在一个点揉按，也不要足心处画小圈。

宝宝自然仰卧，用左手握住宝宝的踝关节，右手食指指腹在宝宝足底沿顺时针方向按揉一圈。

### 足背 抚触

**功效** 活动肌肉，促进宝宝的血液循环。

**要领** 中等力度，右脚 2 个 8 小节，左脚 3 个 8 小节。

**口诀** 一二一，搓脚背。一二一，揉脚背。



#### 重点提醒

最好在宝宝的脚掌的外沿划大圈搓动。不要在一个点揉按，也不要足背中心处画小圈。

- 1 宝宝自然仰卧。将双手四指放在宝宝的脚下，大拇指放在宝宝的脚面上。
- 2 双手拇指横放，从下向上画圈揉搓宝宝的脚背。



## 足趾抚触

- 功效** 活动脚趾，增强宝宝的足部触觉。
- 要领** 轻度，每个脚趾做2个小节，左脚趾可做5个小节。
- 口诀** 转转转，最健康。转转转，乖宝宝。



### 重点提醒

宝宝的火力比较旺盛，抚触的顺序可从足趾根处向趾尖揉捏。足趾抚触能帮助宝宝泻火，强身健体。

1 用拇指、食指轻轻抓住宝宝的一个脚趾。

2 从脚趾根部绕圈式揉搓至脚趾尖。抚触的顺序可从拇趾到小趾。

## 腿部抚触

- 功效** 帮助宝宝活动腿部肌肉，促进血液循环。
- 要领** 适当力度，中速，每条腿重复2次。
- 口诀** 小左（右）腿，有力气。向上搓，向下搓。



1 右手拇指与其余四指做环状，松松地套在宝宝的小腿上，左手握住宝宝的足掌固定。

2 右手手掌从宝宝的踝关节开始绕圈揉按至宝宝的脚跟处。

3 再回到揉按宝宝的踝关节。

## 被动操

### ● 被动操的注意事项

1. 必须在新生儿愉快的时候进行训练，如果他有抗拒的表达，就立即停止。
2. 每次训练只进行一项内容，一般每次训练 1 分钟左右。
3. 如果新生儿是裸体、半裸体的训练，要注意调节室内温度。
4. 应让新生儿在宽大的软垫上训练，在其他桌子和地板上训练时应注意安全。

### 上肢运动



请扫描二维码  
观看演示视频



- 1** 宝宝仰卧，双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心，将宝宝双臂向外平展。



- 2** 双臂向前平举，两掌心相对。



- 3** 双臂上举，置于头部两侧，动作还原，以上动作重复两个 8 拍。

### 下肢伸直上举



请扫描二维码  
观看演示视频



- 1** 宝宝仰卧，双手轻轻握住宝宝双踝的背侧。



- 2** 将两下肢伸直上举 90°，还原；上述动作重复两个 8 拍。

## 扩胸运动



1 宝宝仰卧，双手握住宝宝的手腕部，大拇指放在宝宝的掌心。



2 将宝宝两手臂放在胸前交叉，让宝宝两手臂向外平展与身体呈 $90^\circ$ ，掌心向上。



3 使两臂再次放在胸前交叉，以上动作重复两个8拍。

## 伸屈肘关节



1 宝宝仰卧，双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。



2 将宝宝双臂向外平展，与身体成 $90^\circ$ ，掌心向上。



3 换右手屈伸肘关节。以上动作重复两个8拍。

## 肩关节运动



1 宝宝仰卧，双手握住宝宝双腕部，大拇指放在宝宝掌心。



2 按节拍摆动上臂，小幅度地做圆周和外展运动和内收运动。运动的幅度约为 $30^{\circ}$ ，注意不要牵拉。

## 两腿伸屈运动



1 宝宝仰卧，两腿伸直，双手轻轻握住宝宝双踝的上部。



2 弯曲宝宝左侧髋关节及膝关节，使膝盖贴近腹部。



3 伸直左腿屈伸右膝关节。



4 伸直右腿。左右轮流做，模仿蹬车动作，重复两个8拍。

## 屈伸趾 踝关节



1 宝宝仰卧，用左手握住宝宝的左踝部，右手握住左脚的5个脚趾。



2 屈伸宝宝左脚的5个趾关节，然后屈伸踝关节，连续做8拍。



3 换右脚，做屈伸右趾、踝关节动作，共8拍。

## 转体 翻身



1 宝宝仰卧。



2 将宝宝从仰卧位转为左侧卧位，还原。



3 将宝宝从仰卧位转为右侧卧位，还原，以上动作重复两个8拍。

## 第6节

# 新生儿游泳

### 新生儿游泳的作用

让新生儿做游泳运动，可以促进婴儿的生理发育，能保持婴儿的心理发育和智商、情商发育。而且，有利于新生儿胎便及早排出和新生儿生理性黄疸及早消退。

温暖的水会对新生儿的全身肌肤进行按摩，新生儿的手脚可以充分的活动，带动了全身的肌肉、骨骼和内脏的发育。与整天躺在床上和抱在怀中的新生儿比较，经常游泳的宝宝的循环代谢和生长速度都会加快。

### 新生儿游泳应注意的问题

1. 游泳时必须一对一全程看护，游泳师或看护者与新生儿的距离必须在一臂之内。
2. 谨记！新生儿的第一次游泳必须在专业人员的指导下进行。
3. 婴儿游泳的室温在 26~28℃ 左右，水温在 37~38℃ 左右。随着月龄增加，水温可酌情下调，由高到低，并密切观察婴儿的皮肤和全身情况。新生儿可在喂奶后 40 分钟至 1 小时后进行游泳，每天 1~2 次，每次 7~15 分钟。

### 新生儿游泳具体操作步骤

护理师首先需要跟家长做简单的沟通，了解宝宝的睡眠、吃奶、大小便的状况。同时，用电子温度表测量体温。认真核对新生儿游泳卡、姓名、性别、日龄或月龄。然后将新生儿轻轻放在体重计上称重，记录体重数值。





- 1 将婴儿放在操作台上，打开包被，仔细检查婴儿的皮肤、五官、外阴是否有异常，解除尿不湿。



- 2 两名护理师协助，其中一人用手托着婴儿，另一只手固定，使婴儿头稍稍向后仰，另一人用柔软的皮尺测量颈围，选择合适的颈浮圈。



- 3 掰开颈浮圈的开口，从婴儿颈前部套入颈浮圈，认真检查婴儿下颌部是否放在下颌槽内，下颌是否垫托在预设位置，即颈浮圈的内圈紧贴双下颌部位，然后扣紧安全扣和安全带。

#### 重点提醒

婴儿游泳的时间控制在 7~30 分钟，7~15 分钟对于新生儿来说是一个比较合适的时间段，而 15~30 分钟对于大于 1 个月的婴儿比较适合。游泳的频率上，最多每日游 2 次，最少每周 1 次。



- 4 抱着婴儿头颈背的手不改变，另一只手托着婴儿背部，逐渐且缓慢入水，让婴儿有一个适应的过程，慢慢地完全放松。
- 5 第一次下水的婴儿，有的会比较怡然自得，但有的会先哭 5~30 秒，慢慢哭声变小，突然止住，而后开始快乐地戏水了。

## 第7节

## 新生儿智力开发训练

## 四肢训练

## ● 摇摇小手

让宝宝倚着枕头或被子躺下，也可以让产妇将宝宝抱在怀中，让宝宝正对着产妇，然后举起宝宝的小手在宝宝面前晃动，引起他的注意。

母婴护理师可以提前准备简单的儿歌，或自己随意编几句有节奏感的句子，如“小手真乖，小手摇一摇，小手快跑”“小手飞呀飞，小手摇啊摇，小手跳啊跳”等，然后一边哼儿歌，一边举起宝宝的一只小手轻轻晃动，让宝宝的小手跟着儿歌的节奏摇动。

## 重点提醒

母婴护理师在念“小手快跑”时，可加快速度将宝宝的小手放在宝宝的体侧；在念“小手飞呀飞”时，可拉着宝宝的小手做小鸟飞翔状；当念“小手跳呀跳”时，可拉着宝宝的小手上下“跳动”。此外，母婴护理师在拉着宝宝的小手做各种动作时，一定要轻柔，以免扭伤宝宝的胳膊。

## ● 宝宝扭扭操

让宝宝平躺，握住宝宝的双脚。将宝宝的左脚抬起，交叠于右脚上。此时，宝宝的腰部应微微扭转下。恢复平躺的姿势，再换右脚交叠于左脚上，如此左右重复各10次。

## 重点提醒

在抓握宝宝的双脚时不要用力，动作幅度不要过大，以免弄疼宝宝。一切以适合新生儿的力度为宜。

## 爬行训练

每天洗澡、皮肤抚触后，让新生儿俯卧，用手心抵住新生儿足底，训练他以腹部为支点向前匍匐爬行。每天1~2次，每次1~2分钟。

## 抬头训练

### ● 竖抱抬头练习

母婴护理师竖抱起宝宝，使其头部靠在自己的肩上，然后抱稳宝宝，手部稍微离开宝宝头部，让宝宝的头部直立片刻，每天进行4~5次，但要在宝宝空腹时进行。

### ● 伏床抬头练习

宝宝空腹时，俯卧在床上，将其双手放在头两侧，母婴护理师轻轻扶住宝宝的头转向中线，呼唤宝宝的小名或用拨浪鼓等玩具逗引宝宝抬头片刻，反复几次即可。

### ● 移动抬头

新生儿在清醒状态下，四肢自然伸展，匍匐在护理师或产妇的胸腹前，护理师或产妇一边向后仰，一边说“宝宝抬头”，直至仰卧在床上，新生儿在移动过程中就会自然地将头抬起。移动过程中在新生儿头的两侧使用摇铃或拨浪鼓等发声玩具，训练其抬头并转头。每天4~5次，每次1~2分钟。



#### 重点提醒

对于宝宝抬头练习适合在宝宝快满月时进行，且每次练习后，要让宝宝仰卧休息片刻。因为宝宝颈部和背部肌肉还不是特别有力，所以每次练习时间不宜过长。



## 精细动作训练

所谓“十指连心”，人的大脑发育跟手指息息相关，新生儿的抓握训练有助于其语言和视觉的职能发育。

### ● 打开手指

当新生儿心情愉快的时候，可轻轻地掰开新生儿的拇指，再将其他手指一起打开、并拢，再打开，边做边说话、唱歌。握住新生儿的手指时，最好是一根一根打开，再一根一根并拢，同时要轻柔地抚摸新生儿的手指。

### ● 刺激抓握反射

为了刺激新生儿的抓握反射，可以把一个带声音的玩具或一个颜色鲜艳的物体放在新生儿看得到和手能够够到的地方，并且鼓励他去抓，但别放得太远了，以免他因抓不到而感到沮丧、泄气。要多给新生儿准备一些容易抓住、有柄的东西。

### ● 小手小手握握

大多数产妇都会有这样的经历：当我们用手指触碰宝宝的掌心时，宝宝的手会立刻紧紧握住产妇的手指，且抓得很用劲儿，以至于产妇可以顺势拉起他的小手，在空中保持几秒后才松开。经常这样练习，有利于宝宝手部运动。

## 视觉训练

小宝宝一出生就具备看的能力，尤其喜欢看对比强烈的色彩鲜艳的图案，一定要满足宝宝的需求。

### ● 看妈妈的脸

产妇在照顾宝宝时，应有意识地把脸在宝宝面前左右移动，让宝宝的视线适应产妇移动。但产妇的脸距离宝宝的脸不要超过30厘米。产妇也可以用温和的语调哄宝宝，如“看，妈妈在这里”，且注意观察宝宝的反应。



### ● 追踪玩具

在新生儿的小床上方，距新生儿面部20厘米处（距离过远或过近新生儿都看不清楚）悬挂一些五颜六色的玩具。也可用一个直径10厘米左右的红球逗引他，当婴儿看到后，再缓慢地按弧线移动玩具，使新生儿的两眼随着红球移动的方向转动。

## 听觉训练

### ● 铃儿响叮当

可以准备大小合适的铃铛。在宝宝吃完奶半小时后或宝宝睡醒半小时后，将铃铛系在宝宝的手上或脚上。宝宝动手或动脚使铃铛响起。或者母婴护理师一边轻轻摇动宝宝的手和腿，使铃铛轻响，一边说：“宝宝听，什么响？宝宝听，铃铛响……”

#### 重点提醒

铃铛不能太响，以免刺激宝宝的耳膜。铃铛上不能有毛刺，以防划伤宝宝。在宝宝睡觉时解下铃铛，以免宝宝醒来突然听到声音受到惊吓。另外，在摇动宝宝手脚时动作要轻柔。

### ● 会叫的玩具

可以给宝宝买几种会发出不同声音的玩具，如一捏会发出“喵喵”叫的小猫，一拍会发出“汪汪”叫的小狗，或者是能发出“啾啾”叫的小熊。在宝宝醒着的时候，用这些玩具逗引宝宝，并将各种声音配合起来，让宝宝在玩玩具的同时，获得声音的刺激，并了解常见动物的叫声。

#### 重点提醒

各种会发出声音的玩具对宝宝很有吸引力。它们因“特别”“神奇”而深受宝宝的喜爱，而且这些声音之间的差别很大。如果能将各种动物玩具或布娃娃及它们所发出的声音配合起来，不仅能让宝宝感受到各种声音，锻炼他的听觉记忆并发展认知能力，还能增强宝宝对自然界及动物的好奇心。

## 触觉训练

1. 哺乳时，产妇有意用乳头去碰新生儿的上唇、下唇、下巴、左脸颊或右脸颊，训练新生儿上下、左右的空间感觉。除了乳头，也可以用手、纱布、吸管等东西去碰新生儿的上下嘴唇和脸颊等，让新生儿体验这些不同的感觉。

2. 以顺时针方向在新生儿腹部画圆抚触按摩，双手由新生儿胸部中央向外抚触按摩。

3. 用不同材质的毛巾给新生儿洗澡，让新生儿接触多种材质的衣物和玩具。

## 味觉训练

新生儿有良好的味觉，从出生后就能精细地辨别滋味。出生只有1天的新生儿对于浓度不同的糖水吸吮的强度和量是不同的。他们喜欢较甜的糖水，吸吮浓度较高的糖水比吸吮浓度较低的糖水量多、吸吮力强。当吸吮咸的、酸的或苦的液体时，会有不愉快的表情。

### ● 酸酸甜甜

准备两支棉签，用其中一支棉签蘸取少量醋水，放在宝宝小嘴里，观察宝宝吮吸动作与表情；再用另一支棉签蘸取少量糖水，放在宝宝小嘴里，观察宝宝吮吸动作与表情。这个游戏可以在宝宝清醒时并且情绪好的时候做；在把棉签放到宝宝嘴里时动作要轻柔。



## 嗅觉训练

### ● 闻气味

用浸过乳汁的毛巾放在宝宝头部一侧，让宝宝转过头来闻。也可以把带有宝宝气味的衣服放在宝宝头部一侧，观察宝宝的反应。

## 新生儿语言能力训练

### ● 拉长发音

让宝宝仰卧在产妇怀里或躺在床上，产妇做出各种表情，并发出简单欢快的声音，引起宝宝的反应。当宝宝发出“O——O——O”的声音时，产妇重复并拉长其发音“O——O——O”。产妇发出的声音不要太大，以免吓着宝宝，也不要急于求成地发出太复杂的音。

这种相互交流有助于宝宝语音的形成。延长发音可以强化宝宝正在形成的语音，有助于宝宝语言能力的提高。

### ● 和宝宝说话

当宝宝躺在摇篮里或产妇的怀抱中时，产妇要把正在做的事情慢慢告诉宝宝。眼睛注视着宝宝，让宝宝明白是在和他说话。不时改变音调，可以用高音、低音、平板的声音，但一定要柔和、饱含爱意。

试着经常和宝宝说话，虽然看起来你说的话宝宝不太明白，但事实上，你重复得越多，宝宝越容易掌握。

## 新生儿情商训练

婴儿出生就会笑，这是“生理性的微笑”，是与生俱来的。慢慢地，新生儿会学会对人脸和玩具微笑，这是他产生了社会交往的需要，转变为“社会性微笑”。

### ● 乖宝宝找妈妈

把宝宝放在柔软的婴儿床上或摇篮里，让宝宝舒服地仰卧。产妇先俯身面对宝宝，与宝宝视线相对。产妇慢慢地转身，移动到宝宝的侧面，一边移动一边说：“妈妈去哪儿了？妈妈呢？”接着再慢慢地移回到宝宝的视线之内，一边移动一边说：“呵呵，妈妈在这儿呢。”然后拿起宝宝的小手，触摸一下自己的鼻子或者脸颊，逗宝宝笑，反复两三次。

### ● 认识脸谱性的图形

新生儿对脸谱性的图形及人脸有与生俱来的敏感与喜好，多看脸谱图形可以形成对其他人的认识。在新生儿床栏右侧距新生儿眼睛 20 厘米处挂黑白脸谱图形，模拟妈妈、爸爸、宝宝等的脸，隔 2~3 天换一幅图，或者不定期让不同的人与其面对面交流，观察新生儿对脸谱图、脸孔的反应。





# 母乳喂养及 其他喂养方式

## 第 1 节

## 新生儿的营养需求

## 新生儿所需营养素

热能	热能是满足基础代谢、生长、排泄等活动所需要的物质基础。宝宝出生后第一周，每日每千克体重需 251~335 千焦；第二周以后，每日每千克体重需 335~418 千焦
蛋白质	宝宝每日每千克体重需 2~3 克
氨基酸	宝宝每天必须足量地摄取 9 种人体必需的氨基酸。氨基酸是蛋白质分解后的产物，优质蛋白质尤其是母乳都含有 9 种必需氨基酸
脂肪	母乳中不饱和脂肪酸占 51%，其中的 75% 可被吸收，而牛乳中不饱和脂肪酸仅占 34%
碳水化合物	母乳中的糖全为乳糖，牛乳中的糖、乳糖各约占一半

此外，宝宝也需要摄入矿物质和维生素。如：钠、钾、氯、钙、磷、镁、铁、锌、维生素 K、维生素 D、维生素 E、维生素 A 等。

## 新生儿的食量和喂养频率

## ● 新生儿的食量

母乳喂养的新生儿吃饱的表现：每天吃 8~12 次奶，吃奶时有节律的吸吮伴有吞咽声。每次吃奶后（5~10 分钟后）会轻松地吸吮一段时间以自我安慰，然后将乳头松开，安静睡眠 1~3 个小时，醒后还能玩耍一会儿。出生后第三天开始每 24 小时有 6 次以上小便及三四次以上大便。

无论母乳还是人工喂养，监测新生儿体重增长情况是判断其是否吃饱的客观指标。如果孩子出生 7~10 天后，体重每周增加 125 克以上或满月增加 600 克以上，表示新生儿摄入的奶量已能满足其生长发育需要。

## ● 婴儿吃奶的时间和频率

时间：每次喂养的时间以 15~20 分钟为宜。

频率：新生儿期每天喂奶 7~8 次。

## 第2节

## 如何母乳喂养

## 母乳从哪里来

当女性怀孕后，乳房就会开始为将来的哺乳做准备，不但会变大，而且乳晕的颜色也会变得较深。受体内激素的影响，腺体组织增生，分泌乳汁，等宝宝出生后，就能喝到源源不断的奶水。而刚出生的宝宝，只要

趴在产妇乳房上，就会主动寻找乳头的位置。当宝宝吸吮乳头时，会刺激乳头上的特殊神经接收器，将信息传达到脑下垂体，促使产妇分泌充沛的乳汁。

尽管垂体催乳激素是泌乳的基础，但在以后的乳汁分泌中，很大程度依赖于哺乳时的吸吮刺激。不断排空乳房，也是维持乳汁分泌的一个重要条件。此外，乳汁分泌还与产妇营养、睡眠、情绪及健康状况密切相关。因此，要想有充足的乳汁喂哺婴儿，就必须保证产妇身体健康，并有充足的睡眠、丰富的营养和稳定的情绪。

## 泌乳素的作用

泌乳素能帮助分泌奶水。当宝宝吸吮乳头时，泌乳素会经由血液到达乳腺，促进乳腺分泌乳汁，并促使乳腺分泌下一餐的奶水。因为泌乳素在夜晚比白天分泌多，所以建议产妇要把握夜间喂奶的机会。

## 催产素的作用

催产素可以刺激乳腺周围弹性组织收缩，进而挤出大量乳汁和额外的脂肪。相对于宝宝刚吸吮的奶水，富含更多的脂肪和蛋白质，更能满足宝宝的饱腹感，所以要让宝宝吸空一侧乳房后再吸另一侧。

## 怎样判断乳腺导管是否打开

实际上，乳腺导管是否打开，每个产妇的情况是不一样的。生完宝宝后，只要用手竖捏乳头，有乳汁流出来，就说明乳腺导管打开了。

## 母乳喂养的好处

### ● 对婴儿的好处

#### 母乳营养丰富

母乳中含有较多的脂肪酸和乳糖，钙、磷比例适宜，适合新生儿消化和吸收，不易引起过敏反应、腹泻和便秘；母乳中含有利于宝宝大脑细胞发育的牛磺酸，有利于促进新生儿智力发育。

#### 增强免疫力

母乳中含有多种可增加新生儿免疫力的物质，可使新生儿预防各类感染，减少患病。特别是初乳中含有多种预防、抗病的抗体和免疫细胞，这是任何代乳品都没有的。

#### 减少过敏反应

母乳的乳蛋白不同于牛奶的乳蛋白，对于过敏体质的新生儿，可以减少其因牛乳蛋白过敏所引起的腹泻、气喘、皮肤炎症等过敏反应。

### ● 对产妇的好处

#### 促进子宫收缩

产后坚持母乳喂养可促进子宫恢复。这是因为女性的乳头和乳晕上有着丰富的感觉神经末梢，宝宝的吮吸刺激通过这些感觉神经末梢传入脑部的垂体后叶，会促进催产素的合成增加，并释放至血液循环中，从而反过来促进子宫肌肉的收缩，进而加速子宫的恢复。

#### 起到避孕作用

女性在哺乳期一般不容易怀孕。中医认为，气血往上走化为乳汁，往下走是经血。

哺乳期气血往乳房里走得多了，化生为乳汁，女性怀孕的概率自然就降低了。西医认为，宝宝吃奶吃得多了，产妇身体的激素水平大部分转化为泌乳素刺激乳房，没有太多去供给子宫。所以，女性怀孕概率降低了。

#### 减少乳房胀痛的程度和时间

频繁的吮吸，产妇泌乳素分泌增多，促进乳腺分泌乳汁和乳管收缩排出乳汁，可以减少乳房胀痛的程度和时间。

#### 降低乳腺癌的概率

母乳喂养的产妇得乳腺癌的概率非常低。因为哺乳过程中，乳腺导管会逐渐通畅，激素水平也会得到调整。即使哺乳结束后，母乳喂养的女性得乳腺癌的概率也非常低。

### ● 加强母婴的情感联系

在母乳喂养中，产妇对新生儿的照顾、抚摸、拥抱等身体接触，都是对新生儿的良好刺激，不仅能够促进母子感情日益加深，而且能够使新生儿获得满足感和安全感，促进其心理和大脑的发育。

#### 重点提醒

母乳中含有镇静助眠的天然吗啡类物质，可以促进新生儿睡眠。母乳中的一种生长因子能加速新生儿体内多种组织的新陈代谢和各器官的生长发育。

## 产后常用的催乳法

### ● 饮食催乳

产妇在保持营养均衡、食物多样化的基础上，应适当吃些催乳的食物，如黄花菜、莴苣、豌豆、牛奶、酸奶等。总之，吃得好不一定就是要大补。经常喝鲫鱼汤、猪蹄汤、鸡汤等高脂肪食物，不仅容易堵塞乳腺管，影响乳汁分泌，还会让产妇和宝宝变胖。有些消化能力差的宝宝，很可能因吸收不好而出现脂肪性腹泻，时间长了会导致宝宝营养不良。所以，催乳最重要的是要吃得对，既能让自己奶量充足，又能保证营养和恢复体力而不发胖。

### ● 催乳按摩

按摩乳房能刺激乳房分泌乳汁，给产妇做按摩催乳前，可以用温毛巾从乳头中心往乳晕方向做环形擦拭，两侧轮流热敷，每侧各敷 15 分钟，然后再进行按摩：

1. 寻找乳房的底根部：将右手的四指放在乳房底部胸骨处，四指触摸胸骨处，可感觉胸骨上有一厚 2~3 厘米的薄薄的如喷射状的肉块。触摸时如果感觉这一肉块连在胸骨上，则说明乳房的血液循环可能不太好。用四指轻轻按住这一肉块，慢慢地移动它，感觉就像要把它从胸骨上剥离开来一样，这样的动作反复多次，可以促进乳房的血液循环。

2. 横向剥离：用右手的指尖部像握球那样握住乳房，左手的拇指从外面抵住底根部后，用力晃动左肘。右手不要动，通过晃动左手来使乳房动起来。

3. 斜向剥离：右手自下向上做类似捧的动作，将乳房从根底部托起，左手从外面抵住右手。往左手的小手指背部一边用力，一边晃动臂肘。注意放低臂肘的位置。

4. 向上剥离：右手抵住乳房的正下方，左手从外侧抵住，往左手的小手指根部用力，并往垂直方向上提。

充分运动乳房的底根部会促进血液循环。

如果奶水不够，做这个按摩是相当有效的。按摩时用力的仅仅是支撑着底部的外侧的手指。做完以后，乳房会变得轻松。如果母乳很充足，可不做此项按摩。

### ● 中药催乳

组成：麦冬 15 克，王不留行、党参各 25 克，桔梗 12 克，漏芦、生黄芪各 30 克，当归 20 克，猪蹄 2 只。

功效：疏肝解郁，补气养血，通络行乳。主治产后缺乳。

用法：每日 1 剂，水煎 2 次，分 2 次服用，连服 4 天。

## 哺乳的正确姿势

### ● 哺乳常用的四种姿势

哺乳的正确姿势有以下四种。



#### 摇篮式

摇篮式是最常见的一种哺乳方式。宝宝的头部枕着产妇的手臂，腹部向内，而产妇的手应托着宝宝的臀部，方便身体接触。产妇利用软垫或扶手支撑手臂，手臂的肌肉便不会因为抬肩过高而绷紧。采用这种喂哺姿势时，产妇可以把脚放在脚踏或小凳子上，这样有助于身体放松。



#### 半躺式

在分娩后的最初几天，产妇坐起来仍有困难，这时，以半躺式的姿势喂哺宝宝最为适合。背后用枕头垫高上身，斜靠躺卧，让宝宝横倚在产妇的腹部进行哺乳。



#### 侧卧式

分娩的最初几天，侧卧式是最适合的方式。产妇在晚上喂哺或想放松一下时，可采用这种姿势。产妇和宝宝都侧卧在床上，腹部相对，这样宝宝的口便会正对乳头。产妇的手臂及肩膀应平放在床垫上，只有头部以枕头承托。产妇可用卷起的毛巾或类似物品垫着宝宝，让宝宝保持同一姿势。注意：产妇的乳房不要堵住宝宝的鼻孔，特别是在夜间哺乳的时候，一般需要用一只手轻轻压住该侧乳房，露出宝宝的鼻孔。



#### 揽球式

在喂哺双胞胎时，或同时有另一位孩子想依偎着产妇时，这种姿势便尤为适合。宝宝躺在产妇的臂弯里，臀部相对，有需要时可用软垫支撑，而产妇的下臂应托着宝宝的背部，身子应稍微前倾，让宝宝靠近乳房。开始喂哺后，产妇便可放松，将身体后倾。这种姿势能让宝宝吸吮下半部乳房的乳汁。



## ● 不同类型乳头的哺乳技巧

在哺乳过程中，乳头的形状远比乳房的形状要重要得多，要让产妇坚信这样一个道理：无论多么难吸吮的乳头，都一定可以哺喂母乳。

### 扁平乳头

**表现：**乳头不够突出，乳头长度较短，约在 0.5 厘米以下。

**方法：**只要多让宝宝吸吮，扁平乳头就能转变成正常乳头，宝宝也就能吸得轻松又顺利。

### 巨大乳头

**表现：**乳头直径在 2.5 厘米以上。

**方法：**宝宝刚开始吸奶时会感到困惑，不知道该如何吸吮，但是经过一段摸索之后，宝宝就会习惯产妇的巨大乳头。

### 凹陷乳头

**表现：**乳头凹陷在乳晕中无法突出于外部。

**方法：**这类乳头要及早做好护理工作，以手指头刺激或乳头吸引器等方式，都可以使乳头突出，千万不要轻易放弃母乳喂养。



**正常乳头**

乳头直径 0.8~1 厘米。



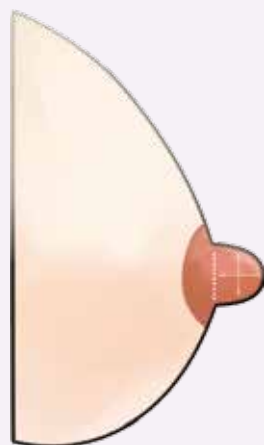
**凹陷乳头**

乳头凹陷在乳晕中。凹陷乳头可用手指刺激、牵拉或用乳头吸引器使乳头突出来。



**扁平乳头**

乳头不突出，乳头长度较短，约在 0.5 厘米以下。扁平乳头会增加宝宝吸乳的困难，孕期要经常用手指牵拉，宝宝出生后经常吸吮，也会纠正这种现象。



**巨大乳头**

乳头直径大于 2.5 厘米以上。宝宝刚开始吸吮时会感到困难，慢慢地就会适应。

## ● 剖宫产产妇哺乳的正确姿势

剖宫产产妇由于伤口的原因，不能像自然分娩的产妇采取横抱式哺乳姿势，也不能采取侧卧姿势。下面我们介绍两种适合剖宫产产妇的哺乳姿势，既有利于产妇身体恢复，又有利于宝宝吸吮。

### 床上坐位哺乳

产妇背靠床头坐或半坐卧位，将背后垫靠舒服，然后将枕头或棉被放在身体一侧，其高度约在乳房下方。将宝宝的臀部放在垫高的枕头或棉被上，腿朝向产妇身后，产妇用胳膊抱住宝宝，使宝宝的胸部紧贴产妇的胸部，产妇用另一只手以“C”字形托住乳房，保证宝宝含住乳头及大部分乳晕。

1

### 床下坐位哺乳

产妇坐在床边的椅子上，尽量坐舒服，身体靠近床边，并与床边成一夹角。把宝宝放在床上，用枕头或棉被把他垫到适当的高度，使他的嘴能刚好含住乳头。产妇就可以环抱住宝宝，用另一只手呈“C”字形托住乳房给宝宝哺乳。

2

### 侧卧喂奶能避免压迫伤口

如果产妇能侧卧喂奶，也可以不采取坐位哺乳，因为侧卧喂奶方便夜间哺乳，还能避免腰酸背痛。

## ● 宝宝乳头含接正确技巧



1 用手托起乳房，拇指在上，手指避开乳晕部位。



2 妈妈用乳头轻触宝宝唇部，诱导宝宝张大嘴巴，像打哈欠的样子。



3 在宝宝张大嘴的瞬间，顺势让宝宝含住乳头和大部分乳晕。



### 重点提醒

如果产妇出现两侧乳房大小不一时，可以让宝宝多吸吮小的一侧，增加刺激，尤其是宝宝饥饿时更要吸吮乳房小的一侧，因为这时宝宝吸吮能力较强，刺激效果更好，能很好地改善乳房大小不一的情况。

4 轻压婴儿的下颌，使婴儿的嘴巴张大，温柔地终止哺乳。

### ● 观察宝宝的吸吮状态是否正确



#### 良好的吸吮状态

吸吮慢而深，有停顿；吸吮时双颊鼓起；婴儿吃饱后嘴松开乳房；产妇有泌乳反射指征



#### 不良的吸吮状态

吸吮快而浅；吸吮时面颊内陷；易把婴儿和乳房分开；无泌乳反射指征

### ● 前奶、后奶营养不同，要让宝宝都吃到

在每次喂奶过程中，乳汁的成分是有变化的，一般来说，乳汁可分为前奶和后奶。两者所含营养成分是不同的。

喂奶时，先吸出来的奶叫“前奶”，其外观较稀薄，但富含水分、蛋白质；前奶之后的乳汁，外观色白并较浓稠，称为“后奶”，其中富含脂肪、乳糖和其他营养素，给宝宝提供所需的热量，并产生饱腹感。

## 哺乳期不适如何喂奶

### ● 哺乳期感冒

产妇容易出汗，加上抵抗力低及产后的忙碌，患上感冒很常见。该不该继续给宝宝喂奶，就成了产妇此时的一个难题。产妇与宝宝是零距离接触的，既担心感冒会传染宝宝，又害怕吃药后影响乳汁的成分，对宝宝不利，真是让人不知所措。

刚出生不久的宝宝，自身带有一定的免疫力，不用过分担心感冒传给宝宝而不敢喂奶。如果感冒时不伴有发热的症状，产妇需多喝水，吃清淡易消化的食物，可吃些刺激性小的中成药，如板蓝根冲剂等。但要注意的是，要在吃药前哺乳，吃药后半小时内不喂奶。注意卫生，勤洗手，少对着宝宝呼吸，可以戴口罩防止传染。同时，尽可能多休息。

如果感冒伴有高热，可暂停母乳喂养一两天。停止喂养期间，要定时把乳汁挤出，以保持母乳分泌。这期间要保持房间内空气的流通，保持适当的温度与湿度。感冒病毒是通过空气飞沫传播，所以要勤通风。用醋熏蒸，也可以达到空气消毒的目的。

### ● 乳头疼痛

有些产妇皮肤娇嫩，当宝宝吸吮乳头时，会感到疼痛而不愿再继续哺乳。乳头疼痛，当务之急是改变哺乳姿势及宝宝的衔乳姿势。产妇应将宝宝抱紧，让他贴近乳房，确保宝宝衔乳时包住尽可能多的乳晕，确保宝宝的双唇是外翻的。

产妇在哺乳时，也可以先让宝宝吸吮稍微不痛的那侧乳房，等泌乳反射出现后，改让宝宝吸吮疼痛的那一侧，这样能明显减轻宝宝吸吮时产生的疼痛感。因为通常在乳汁流出后，宝宝的吸吮力会小一些。

如果以上方法都不奏效，产妇还可以使用乳头罩，这是一种柔软的硅胶奶头，正好罩在乳头和乳晕部位。宝宝吸吮乳头罩，就能从产妇的乳房获得乳汁。但乳头罩不能长期使用，以免因为乳房刺激不够，出现泌乳量不足的问题。

### ● 乳头皲裂

很多产妇刚刚开奶，奶量不多，乳头娇嫩，没能正确掌握哺乳姿势。另外，刚出生的宝宝，不懂心疼妈妈，会用劲吸吮，这些都有可能导致乳头皲裂。

#### 防治乳头皲裂的措施有

- 喂奶前产妇可以先挤一点奶出来，这样乳晕就会变软，有利于宝宝吮吸。
- 乳头破裂时，先用晾温的开水洗净乳头破裂部分，接着用羊脂膏涂于患处。
- 如果乳头破裂较为严重，应停止喂奶24~48小时；或使用吸奶器和乳头保护罩，使宝宝不直接接触乳头，也可直接挤到消过毒的干净奶瓶里喂宝宝。

## 乳房肿胀

产妇如果奶水过多，宝宝吃奶又比较少，喂奶后容易有奶液残留在乳腺小叶中，产生胀奶，医学上称为“乳汁郁结”。胀奶的表现是，乳房会肿胀、变硬而且有疼痛感，严重时稍微碰一下都会痛，如果不及时解决胀奶问题，很容易引发乳腺炎。

预防及缓解乳房肿胀最有效的方法就是清空乳汁，所以产妇要与宝宝尽快建立起双方都满意的乳汁供需平衡。

如果发生胀奶，宝宝不能衔住乳头，可以用吸奶器泵出一些乳汁，这样会让产妇的乳晕变软一些，方便宝宝更有效地衔乳，吸空产妇的乳房。

产妇发生乳胀时不要因为怕疼而停止母乳喂养。乳房必须排空，延长喂奶时间，或用手、吸奶器帮助把剩余的乳汁排出来。

## ● 乳腺炎

乳腺炎主要表现为乳腺红肿、疼痛，严重者会化脓，并形成脓肿，还常伴有发热、全身不适等症状。发生乳腺炎的主要原因是细菌感染、淤积乳汁等。

产妇在感到乳房疼痛、肿胀甚至局部皮肤发红时，要勤给宝宝喂奶，让宝宝尽量把乳房的乳汁吃干净，否则会使乳腺炎症状加重。同时，产妇可以采用热敷、按摩的方法进行自我护理，去医院进行治疗，一周左右

就可痊愈。由于乳腺炎只感染乳房组织，与乳汁无关，因此不会传染给宝宝，可以继续喂奶。

若是只有局部红肿，产妇可在喂奶前先热敷红肿部位，并且将硬块揉开，哺喂后再冰敷。若是乳头感染、破皮，就该用奶水加以擦拭，或使用医生开的乳头药膏。为防止宝宝吃到药膏，选择哺喂后再上药，或是哺喂前先以清水清洁乳头。

## ● 乳腺脓肿

胀奶、乳腺炎或乳管堵塞，会造成乳房局部出现乳腺脓肿，如果脓肿部位一直很疼，也没有随着胀奶、乳腺炎、乳管堵塞的治疗而好转，就表明乳腺脓肿已经形成。乳房深处的脓肿，需要手术引流和抗生素治疗，根据脓肿的位置和程度，医生会建议是否可以用感染的那侧乳房，但产妇可以用一直未感染的那侧乳房给宝宝喂奶。

如果乳腺轻度脓肿，产妇可以尝试如下方法：在挤奶或喂奶前，用温水冲淋一下乳房，将喷淋头从乳房前方对准乳房头，同时用手按摩乳房。这种温暖的感觉有助于激发泌乳反射，让你在挤奶或喂奶时，乳汁更快地流出来。还可以采用其他温暖、润湿乳房的方法，例如探身将乳房置于一盆温热的盐水之上，或者对乳房进行热敷。

## 第3节

## 新生儿人工喂养与混合喂养

## 奶瓶与奶嘴的选择

## ● 奶瓶的选择

应选择玻璃奶瓶，玻璃奶瓶耐高温、易清洗、易消毒，比较适合新生儿使用。

## ● 奶嘴的选择

奶嘴孔的大小要适中，不要过大，以防止奶液呛入气管；要根据婴儿的月龄选择，以奶瓶倒立时奶液能连续滴出为宜，喂奶时奶嘴里要充满奶液。

## 不同的奶瓶最好选择适合的奶瓶刷

清洗奶瓶的用具具有尼龙奶瓶刷和海绵奶瓶刷两种，其中海绵奶瓶刷适用于刷塑料奶瓶，尼龙奶瓶刷适用于玻璃奶瓶。

如果用尼龙奶瓶刷刷塑料奶瓶，奶瓶内壁容易产生刮痕，时间久了就会积聚细菌，不利于宝宝的健康。使用海绵奶瓶刷要勤换，因为海绵奶瓶刷容易藏污纳垢，形成第二次污染。所以，不同的奶瓶最好选择适合的奶瓶刷。

关于奶嘴的清洗，要选用专门的奶嘴刷比较好，且注意不要过于用力，否则容易损害奶嘴。

## 奶具的清洁

婴儿的消化系统十分敏感，很容易发生细菌感染，所以在人工喂养的各种操作过程中，必须重视调乳器具的清洁工作，以避免奶瓶、奶嘴等用具不洁而造成新生儿口腔、肠胃感染。

1. 奶具使用后应立即将奶瓶及奶嘴进行拆分。

2. 清洗时，选择专用的奶瓶刷、奶嘴刷和奶瓶清洗剂；每次清洗时要将奶嘴和奶瓶分别清洗干净，要注意细节处的清洗；用清水将清洗后的奶瓶、奶嘴冲刷干净，避免清洁剂残留。

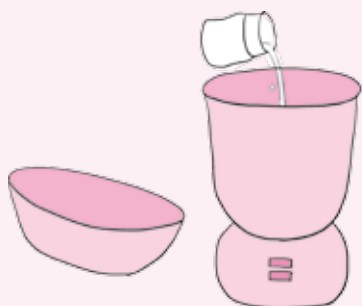
3. 将清洗好的奶具进行控水或放置晾干备用。

## 奶具的消毒

奶瓶清洗后，要定期消毒。可以采用煮沸消毒、消毒锅消毒、沸水蒸汽锅消毒的方法消毒。



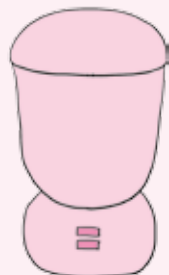
## ● 沸水蒸汽锅消毒



1 使用前拿掉盖子，取出配件筐、支架和奶瓶筐，然后用奶瓶取 80 毫升水倒入奶瓶筐中。



2 将去掉奶嘴的奶瓶倒置于奶瓶筐中，放入奶瓶间；将奶嘴放到配件筐中。



3 盖好盖子，按下开关键，进行消毒，大约 9 分钟即可。

## ● 煮沸消毒

将奶瓶、奶嘴放进平底锅，煮 10 分钟，取出晾干。

## ● 消毒锅消毒

### 准备器具

消毒锅，待消毒的奶瓶、奶嘴、奶盖，宜准备 6~8 只奶瓶，镊子（夹奶瓶、奶嘴用）。

### 消毒方法

1. 先用肥皂清洗双手，用干净的消毒锅加八分满的水，准备加热。

2. 将耐热的玻璃奶瓶、镊子等器具于冷水时放入锅内煮 10 分钟，再将较不耐热的器具包括奶嘴、奶盖、奶圈等用纱布包着一起放入煮 5~10 分钟。

3. 最后将消毒好的奶瓶放置在干净的地方晾干，然后用纱布盖起来，避免受污染。

## 怎样选择配方奶粉

如果由于某些原因，产妇不能进行母乳喂养，可以选择配方奶。配方奶比鲜牛奶、羊奶更适宜新生儿。

由于新生儿体质存在个体差异，有些新生儿喂配方奶粉时偶尔会出现过敏现象，所以应根据新生儿的不同情况选择不同的配方奶粉。

## ● 配方奶粉的种类

1. 普通配方奶粉。在没有母乳的情况下，最好选用配方奶粉喂养，新生儿不适宜直接饮用牛奶。因为牛奶中含有高浓度的蛋白质和矿物质，会给新生儿尚未发育成熟的肾脏带来负担。而配方奶粉根据新生儿需要去掉了牛奶中多余的蛋白质，再加入牛奶含量不足的乳清蛋白、乳糖、不饱和脂肪酸

以及维生素、矿物质等其他婴儿所需的营养成分。用配方奶粉喂养新生儿，要按一定比例进行冲调（按奶粉包装上的比例冲调），避免过稀、过浓，或额外加糖。太浓，新生儿不容易消化，会引起腹泻；太稀，会造成婴儿营养不良。

## 2. 治疗性配方奶粉

（1）水解蛋白配方粉。对确诊为牛乳蛋白过敏的婴儿，应坚持母乳喂养，可继续母乳喂养至2岁，但母亲要限制奶制品的摄入。如不能进行母乳喂养，牛乳蛋白过敏的婴儿应首选氨基酸配方粉或水解蛋白配方粉，不建议选择部分水解蛋白配方粉、大豆配方粉。

（2）无乳糖配方粉。确诊为乳糖不耐受的婴儿应使用无乳糖配方粉（以蔗糖、葡萄糖聚合体、麦芽糖糊精、玉米糖浆为碳水化合物来源的配方粉）。

（3）低苯丙氨酸配方粉。确诊为苯丙酮尿症的婴儿应食用低苯丙氨酸配方粉。

如果医生推荐新生儿食用特殊的配方粉，要谨遵医嘱，特殊配方粉和普通配方粉有很大的区别，应严格按照喂食量、时间表、特殊准备要求等进行喂养。

## ● 正确选择配方奶粉

1. 要根据婴儿的身体情况选择相应的代乳品。
2. 注意观察代乳品的生产日期和保质期。
3. 要选择正规厂商提供的代乳品。
4. 不要频繁更换代乳品。
5. 要适合婴儿的月龄。

## 配方奶粉的冲调

冲调奶粉之前，首先要掌握热水的配比，需要用开水和凉白开调配出40℃左右热水冲调奶粉。一般家用电热水壶烧开的热水在100℃，正常烧开的热水倒出来后能达到80℃，因为二者的区别，所以添加凉白开时比例不同。

1/2 开水（电热水壶）+  
1/2 凉白开→38~40℃  
热水

2/3 开水（烧开水）+  
1/3 凉白开→38~40℃  
热水

图中以一个月宝宝60毫升奶粉量为例。



1 洗净双手，拿出经过清洁与消毒的奶嘴、奶瓶。



2 加入适温适量的温开水。先往奶瓶中加入40℃左右所需量的温开水。



**3** 用奶粉包装内附带的专用量勺，按照包装上不同月龄婴儿所需奶粉的准确配比量出精确量的奶粉。奶粉不可紧压，平勺即可，对准奶瓶将奶粉倒入。



**4** 摇匀奶液。套上奶嘴，把奶嘴拧紧，将奶瓶沿顺时针或逆时针一个方向轻轻地摇动，摇匀奶液，使奶粉充分溶解。



**5** 测奶温。在喂婴儿之前，先试试配方奶的温度。可滴一滴奶液在手背，感觉温热就可以了。

## 如何喂奶

### ● 喂奶过程

1. 选好舒适的姿势。喂奶时以坐姿为宜，坐在有扶手、有靠背的椅子上，扶手可以支撑手臂，如果有需要，还可以在椅背处或者其他需要的地方添加一个靠垫。姿势舒适即可，避免造成肌肉紧张。让婴儿头部靠在大人的肘弯处，婴儿背部靠在前手臂处，呈半竖起的姿势环抱婴儿，并扶住他的头，不要在婴儿完全平卧时喂奶，这样会增加窒息的危险。

2. 让配方奶充满奶嘴。喂奶时，拿好奶瓶，使奶瓶保持一定倾斜度，先用奶嘴轻触婴儿嘴唇，刺激婴儿吸吮反射，然后将奶嘴放入婴儿口中，注意喂哺时奶瓶的位置与婴儿下颌成45度，奶嘴内应全部充满配方奶，以防吸入空气而引起溢乳、吐奶或腹痛。喂奶时要注意婴儿喝奶的速度，不可过快，不然容易呛到。

3. 中断喂奶时，应轻轻按婴儿的下颌，即可拔出奶嘴，中断吸奶的动作。



### 重点提醒

#### 冲调奶粉的注意事项

- 切忌先加奶粉后加水。
- 宜即冲即食，没吃完的剩奶要倒掉，千万不能放在保温的器具里，以防奶液变质。也不宜用微波炉热奶，以避免奶液受热不均或过烫。
- 应严格按照产品说明进行奶粉调配，避免过稀或过浓，或额外加糖。
- 当婴儿患病服药时，不可将药物加到奶粉中给婴儿服用。

## ● 喂奶时互动

给婴儿喂配方奶时，要注意互动交流，应平静而安详，传递给婴儿放松、舒适且愉快的感觉，要和婴儿轻声说话，与婴儿有视觉的交流。

## ● 喂养次数

婴儿胃容量较小，3个月后婴儿可建立自己的进食规律，此时应开始定时喂养，每3~4小时一次，约6次/日。

## ● 奶量估计

配方奶作为6月龄内婴儿的主要营养来源，需要经常估计婴儿奶的摄入量。3月龄内婴儿奶量为500~750毫升/日，4~6月龄婴儿为800~1000毫升/日，逐渐减少夜间哺乳。每个婴儿所需的奶量差别较大，要因人而异。允许每次奶量有波动，避免采取不当方法刻板要求婴儿摄入固定的奶量。

### 重点提醒

#### 冲调奶粉的注意事项

- 不建议将母乳挤出掺和配方奶一起喂养。因为，婴儿的吮吮比人工挤奶更能促进乳汁的分泌。如果冲调配方奶的水温较高，会破坏母乳中含有的免疫物质。这样做不容易掌握需要补充的配方奶的量。
- 由于母乳具有优势，要尽量多用母乳，配方奶加多少，应视婴儿的食量而定。

## ● 观察婴儿的大便

吃配方奶的婴儿大便是淡黄色或黄棕色，配方奶不能像母乳那样完全被消化。与吃母乳的婴儿大便相比，配方奶的残留物会使婴儿大便看起来体积更大，气味也较大。吃配方奶的婴儿通常需要每天排便至少1次才正常，越长时间不排便，越容易便秘。如果觉得婴儿排便有困难，需请医师做诊断。

## 新生儿混合喂养

混合喂养是指在产妇母乳不够的情况下，用配方奶作为补充，来提供婴儿营养的一种喂养方式。混合喂养有两种方法，即补授法和代授法。

### ● 补授法

补授法是指在喂完母乳后再补充其他乳品的喂养方式。其好处是可以避免婴儿在先吃了配方奶后，因为没有饥饿感、不愿意吮吮母乳而导致母乳分泌进一步减少，同时也有利于刺激母乳分泌，保证婴儿得到足够的营养。但不足的是，容易造成婴儿消化功能紊乱，不利于消化，有时还会引起婴儿错觉。掌握不好便会让婴儿拒绝某一种喂养方式，选择母乳或奶瓶。

### ● 代授法

代授法是指用配方奶或其他乳品替代1次或数次母乳喂养的喂养方式。一般在母亲没有上班之前，不提倡经常采用这种喂养方法，因为这样会减少母乳的分泌量。

第 4 节

特殊新生儿的喂养

### 牛奶过敏新生儿的喂养

● 牛奶过敏的主要原因

1. 乳糖不耐受。婴儿的肠道中缺乏乳糖酶，对牛奶中的乳糖无法吸收，所以消化不良。通常此类患儿只有胃肠方面的不适，大便稀糊，如果停止喂奶，则症状很快会改善。

2. 牛奶蛋白过敏。婴儿对牛奶中的蛋白质产生过敏反应，每当接触到牛奶后，身体就会发出不适症状，尤其是胃肠道最多

胃肠道方面	如腹泻、呕吐、粪便中带血、腹痛、腹胀等
皮肤方面	约 50%~70% 易有异位性皮肤炎、起红疹、过敏疹等
呼吸方面	约 20%~70% 有气喘、气管炎、痰多、鼻炎、中耳炎等
其他方面	过敏性休克、肾脏症候群、夜尿、睡不安宁、烦躁、眼结膜炎、眼皮红肿等

● 牛奶过敏的婴儿需食用特殊配方粉

如确定婴儿为牛奶过敏，最好的方法就是避免接触牛奶的任何制品。目前市场上有一些特殊配方粉，如水解蛋白配方粉、无乳糖配方粉，可供牛奶过敏或长期腹泻的婴儿食用。

### 早产儿的喂养

早产儿是指胎龄未满 37 周，出生体重低于 2.5 千克，身高小于 46 厘米的婴儿。凡出生体重低于 1.5 千克以及不能吸吮的早产婴儿，刚出生时一般家庭是无法自行喂养的，必须留在医院继续观察。下面介绍的是出生体重为 1.5~2.5 千克的早产儿的喂养。

● 用什么乳类喂养早产儿

母乳是早产儿最理想的天然营养食品。早产儿生理机能发育不是很完善，要尽一切可能用母乳（特别是初乳）喂养。母乳内蛋白质含乳蛋白较多，它的氨基酸易于促进婴儿生长，且初乳含有多重抗体，这些对早产儿尤为重要。用母乳喂养的早产儿，发生消



化不良性腹泻和其他感染的机会较少，婴儿体重会逐渐增加。

在万不得已的情况下才考虑用代乳品喂养早产儿。首选为优质母乳化奶粉，它的成分接近母乳，营养更易吸收，能使婴儿体重较快增长。

### ● 早产儿的喂养量及喂养次数

早产儿的吮吸能力和胃容量均有限，摄入量是否足够，不像足月新生儿表现得那么明显，因此，必须根据婴儿的体重情况给予适当的喂养量。

由于早产儿口舌肌肉力量弱，消化能力差，胃容量小，而每日所需能量又比较多，因此，可采用少量多餐的喂养方法。如果采用人工喂养，一般体重 1.5~2 千克的早产儿一天喂哺 12 次，每 2 小时喂一次；2~2.5 千克体重的婴儿一天喂 8 次，每 3 小时喂一次。

母乳喂养的早产儿应该经常称体重，观察其体重的增加情况，判断喂养是否合理。一般足月新生儿在最初几日内由于喂哺不足或大小便排泄的原因，体重略有减轻，这是正常现象。但早产儿此时体重的维持至关重要，要重视出生后的早期喂养，设法防止其体重的减轻。

#### 重点提醒

在用代乳品喂养的过程中，要密切注意婴儿有无呕吐、腹泻、便秘以及腹胀等消化不良的症状。

## 双胞胎的喂养

能够一次拥有两个宝宝，是很多家庭的福气。当然，双胞胎产妇喜悦多了一倍，辛苦自然也多了一倍，喂养上也会遇到更大的困难，但可以遵循以下 3 条守则。

### ● 坚持母乳喂养

母乳仍是双胞胎或多胞胎宝宝的首选食物，因为双胞胎或多胞胎大多是早产儿，只有母乳才能适应早产儿消化功能不全的状况。大多数多胞胎产妇经验证明，纯母乳喂养双胞胎或多胞胎是完全可能的。

此外，由于双胞胎或多胞胎体内贮糖量不足，产后更应尽早开奶、勤喂奶，否则可能发生低血糖，严重者可能影响宝宝大脑发育，甚至危及生命。





在喂养方法上可采取一个乳房喂养一个宝宝。每次喂奶时，可让两个宝宝轮换着吸吮一侧乳房，因为两个宝宝的吸吮能力和胃口有差异，轮换吸吮乳房，有助于两侧乳房均匀分泌更多的乳汁。

如果母乳不够，可以采取混合喂养的方式，同时给两个宝宝喂母乳和早产婴儿配方奶粉，一般建议在两个宝宝都得到母乳的前提下，每个宝宝都加点早产婴儿配方奶粉。对于缺乏吸吮能力的宝宝可采用滴管滴入，而奶量和浓度要随着宝宝的情况和月龄进行调整。

体重	哺乳方法
不足 1500 克双胞胎宝宝	每 2 小时喂 1 次奶， 每 24 小时喂 12 次
1500~2000 克双胞胎宝宝	每 24 小时喂 10 次奶， 夜间可减少 2 次
2000 克以上的双胞胎宝宝	每 24 小时喂 8 次奶， 每 3 小时 1 次

● 少量多餐

双胞胎或多胞胎宝宝发育尚不成熟，胃容量小，消化能力差，易发生溢奶的情况，因此宜采取少量多餐的喂养方法，能避免引起消化不良等情况。

这样的喂养方法，是因为双胞胎宝宝个子小，热量散失多，热量需求量比相同体重的单胎足月宝宝要大。

而产妇承担两个宝宝的奶量，这就需要加强营养，尽量多喝些猪蹄汤、鸡汤等营养丰富的汤水，每天至少需 3000 毫升，才能满足宝宝的需要。

哺乳时要注意卫生

双胞胎或多胞胎宝宝由于全身器官发育不完善，血浆丙种球蛋白低，对感染的抵抗力弱，因此，在母乳喂养时要注意卫生，哺乳前擦洗干净即可。

产妇要坚持和贯彻少量多餐的原则，别让宝宝一次吃太饱，建议用本子记下宝宝每次的吃奶量及间隔时间，且一定把两个宝宝分开来记。观察宝宝大便的次数和颜色，如有腹泻、发白等消化不良现象时，应考虑是不是自己吃得太油腻了，或者给宝宝喂得太多导致的。

● 尽早添加营养素

由于孕期产妇要提供给两个宝宝的营养，往往会导致营养素摄入不足，导致双胞胎或多胞胎宝宝体内各种营养素储存较少，这样就要尽早给双胞胎或多胞胎宝宝添加营养素。

由于双胞胎或多胞胎宝宝体内钙、磷及维生素 D 的储存较少，吸收脂肪和脂溶性维生素的能力也较差，所以，双胞胎或多胞胎宝宝容易患佝偻病。

针对缺铁性贫血，产妇可以口服二价铁盐制剂如葡萄糖酸亚铁、富马酸亚铁等，最好在两餐之间口服，既能减少对胃黏膜的刺激，还有利于吸收，同时也可以口服维生素 C，也有利于铁剂的吸收。针对佝偻病，宝宝一般从出生后第 2 周开始补充维生素 D 制剂。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

母婴护理专业培训教材 / 马良坤主编. —北京：电子工业出版社，2017.8  
全国专业人才储备多媒体培训教材

ISBN 978-7-121-31997-6

I. ①母… II. ①马… III. ①产褥期—护理—技术培训—教材

②新生儿—护理—技术培训—教材 IV. ① R714.61 ② R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 140955 号

责任编辑：李文静

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10 字数：208 千字

版 次：2017 年 8 月第 1 版

印 次：2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：[zhoulin@phei.com.cn](mailto:zhoulin@phei.com.cn)。